زعفران

لیکوال: جوهرجبران

کال: ۱۴۰۴ هـ.ش

زعفران

لیکوال: جوهرجبران

کال: ۱۴۰۴ هـ.ش

JIBRAN
PRIVATE LIBRARY
جبـــران شخصـي کتــابتـــون

بسم الله الرحمن الرحيم

د کتاب پیژندنه

د کتاب نوم: زعفران

لیکوال: استاد جوهر جبران

خپرندوی: جبران شخصي کتابتون

کمپوز: په خپله لیکوال

ډیزاین: انجنیر ګوهر جبران

چاپ کال: ۱۴۰۳ ل

د چاپ شمېر: ۱۰

د چاپ لړ: (۰۰۳۶)

د چاپ وار: لومړی

+93 707604044: واټساپ او اړیکه

د چاپ حقوق له لیکوال سره خوندي دي

ترلاسه کیدو ځای

www.Ketabton.com

لړلیک

عنوان **مخ**

سریزه...1

دزعفران پېژندنه 4

۱ .تاریخي شالید 6

دزعفرانو تاریخچه 7

۱ .دزعفرانو لومړنۍ کشفونه 11

۲ .دزعفرانو د کرنې پراختیا 11

۳ .دزعفرانو په اروپا کې وده 12

۴ .دزعفرانو د درملیزو کارونو تاریخ 12

۵ .دافغانستان، ایران او هسپانیا اهمیت 12

۶ .کلتوري اهمیت 13

۱ .زعفران د تاریخي او کلتوري میراث برخه 13

۲ .دافغان ټولنې سره تړاو 14

الف. د کورنیو دودونو برخه 14

۳ .د ټولنیز لحاظ ارزښت 14

الف. د ښځو شتون او ټولنیز بدلون 14

۴ .د ملي هویت او غرور نښه 14

۵ .دافغانستان د زعفران کلتوري صنعت پرمختګ 15

لنډیز د زعفرانو کلتوري اهمیت 15

۲ .جغرافیایي ویش 15

۱ .د زعفران تولید او پراختیا په افغانستان کې 16

الف. پراخېدونکی تولید 16

ب. د کښت ساحه او ولایتونو 16
۲ .د زعفرانو صادرات او ارزښت 16
۳ .د نړیوال بازار او مقام 17
۴ .د تولید ظرفیت او تولنیز اغېز 17
۵ .ننني ننګونې او فرصتونه 17
الف. ننګونې 17
ب. فرصتونه 17
۶ .مهمې ټکي په لنډه ول 17
۳ .نباتي ځانګړتیاوې 18
۴ .د زعفران کلتوري اهمیت 18
د زعفران بیولوژیکي جوړښت 18
۱ .ریښه(Corm) 19
۲ .پاڼې 20
۳ .ګلونه 21
۴ .د ګل داخلي برخې 21
۵ .د نبات ودې دوره 23
۶ .د ودې لپاره اړین چاپیریالي شرایط 23
۷ .د زعفران د ودې بیولوژیکي اړخونه 24
د زعفران درملیز ارزښت 24
۱ .د زعفران کیمیاوي مرکبات 26
۲ .د معدې او هضم سیستم لپاره ګټې 27
۳ .د عصبي سیستم لپاره اغیز 27
۴ .د معافیت لوړولو ځانګړتیاوې 28
۵ .د زړه او وینې سیستم لپاره اغیز 28

۶ .دسرطان او ناروغيو مخنيوي ورتياوې 29
۷ .دساري ناروغيو مخنيوي او ضد انفکشن اغيز 29
۸ .رواني فشار، اضطراب او خوابدی کمول 30
۹ .علمي څیړنې او تجربوي شواهد 30
۱۰ .نتيجه 31
۱ .دخوراکي کارونې طريقې 31
۲ .درمليزو کاروني طريقې 32
۳ .دښکلا او پوستکي لپاره کارونې 33
۴ .د کلتوري او مذهبي کارونې طريقې 33
۵ .داقتصادي او سوداګريز کارونې طريقې 33
۶ .دمختلفو موادو سره مخلوط کارونې طريقې 34
۲ .دزعفراني معجونونو ډولونه 35
۳ .دزعفران معجونونو دجوړولو تخنيکونه 36
۴ .دزعفران معجونونو درمليز تاثيرات 37
۵ .دزعفران معجونونو اقتصادي اهميت 38
۶ .دعصري ساينس او څیړنو له نظره 38
دزعفران اقتصادي ګټې او کرنيز اهميت 39
۱ .دزعفران اقتصادي ارزښت 40
۲ .کرنيز اهميت 41
۳ .د توليد نړيوال وضعيت 41
۴ .دصادراتو اهميت 42
۵ .د کرنې تخنيکي اړخونه 43
۶ .دزعفران د کرنيز او اقتصادي ګټو ترکيب 43
۷ .په افغانستان کې دزعفران توليد او کرنيز اهميت 44

۸ .نړیوال بازار او اقتصادي فرصتونه 44
په افغانستان کې د زعفران کرنیز ارزښت او اقتصادي ګټې 45
الف) دلوړ اقتصادي ارزښت محصول 45
هرات د «سرخ زر» مرکز 46
د هرات اقلیم او د زعفرانو کرنه 46
طبیعي شرایط 46
د هرات د زعفرانو کرنې تاریخچه 47
زعفران د هرات په کرنه کې 47
د کښت ساحه او تولید 47
طبیعی کرنه او کیفیت 47
تولنیزې اغېزې 48
ښځو ته کار او ژوند لپاره 48
روزنه او ظرفیت لوړونه 48
د زعفرانو تولنیز او اقتصادي ارزښت 48
د عاید ښه والی 48
صادرات 49
د زعفرانو د کرنې تخنیکونه 49
د تخم انتخاب 49
د اوبو لګونې مدیریت 49
د کار ځواک 50
د پرمختګ لاملونه او ننګونې 50
مثبت پرمختګونه 50
ننګونې 50
د هرات زعفران مهمې ځانګړتیاوې 50

نړیوال شهرت 51
اقتصادي ګټې 51
ټولنیزې اغېزې ټولنې ته 51
۲ .د کرنیزو شرایطو او د تولید فزیکي ارزښت 51
الف) کمې اړتیاوې او د اقلیم تطابق 52
ب) څو کلنه دوامداره کرنه 52
ج) د کارګرانو مسلکي برخه 52
۳ .د صادراتو او نړیوال بازار ارزښت 52
الف) د صادراتو حجم او ارزښت 52
ب) د صادرېدونکو هېوادونو لیست 53
۴ .د کورني عاید او د بزګرانو ژوند 53
الف) د بزګرانو اقتصادي وضعیت 53
ب) د بېوزلۍ راکمول 53
۵ .کاري فرصتونه، ټولنیز او جنسیتي اړخ 54
الف) د ښځو ونډه 54
ب) د کلیوالو کاري فرصتونو پراختیا 54
۶ .د اسلامي امارت او دولتي ملاتړ 54
۷ .زعفران او د مخدره توکو بدیل 54
۸ .د زعفران اقتصادي او ټولنیز ننګونې 55
•بازاري بې ثباتي او د کیفیت معیارونه 55
•نړیوال شهرت او براند جوړونه 55
•تخنیکي ملاتړ او مالي سرمایه 55
نړیوال ارزښت 56
فعال کیمیاوي مواد او ساینسي اساس 56

۱ .کروسن(Crocin) 57

۲ .سافرانال(Safranal) 57

۳ .پیکروکروسین(Picrocrocin) 57

عصري علمي څېړنې او طبي اغېزې 58

۱ .دروانې روغتیا ملاتړ 58

۲ .د سترګو او اعصابو ملاتړ 58

۳ .انټي اکسیدان او د حجرې ساتنه 58

۴ .د هاضمې، د زړه او میتابولیزم اغېزې 58

۵ .د وزن مدیریت 59

غذایي او دوديز استعمال 59

خوندي استعمال او خطرونه 59

نړیواله څېړنیزه څېره 60

سپارښتنې 61

پایله 63

ماخذونه 64

سریزه

د طبیعت په پراخه نړۍ کې داسې نباتات شته چې نه یوازې د انسان د ژوند د خوند او ښکلا سبب ګرځي، بلکې د اقتصاد، کلتور او روغتیا په ډګرونو کې هم ژور اغېز لري. له همدې ارزښتناکو نباتاتو څخه یو هم زعفران دی Crocus sativus .چې په نړۍ کې د سرو زرو په شان قیمتي مساله بلل کېږي، د زرګونو کلونو راهیسې د انسان له ژوند سره تړلی پاتې شوی دی. د دې نازک او خوشبویه نبات هر تار د طبیعت د ښکلا، د بزګر د زیار او د تاریخ د اوږدې کیسې استازیتوب کوي.

۱.انځور: د زعفرانو ګل، او خپله زغفران راښيي.

زعفران یوازې یوه ساده مساله نه ده؛ بلکې د تمدنونو په تاریخ کې یې ځانګړی ځای خپل کړی دی. د لرغونو تولنو له درملیزو دودونو څخه نیولې د معاصرو خوړو تر صنعت پورې، زعفران تل د لوړ ارزښت سمبول پاتې شوی دی. د دې نبات ځانګړی رنګ، زړه راښکونکې بوی او درملیزې ځانګړتیاوې هغه عوامل دي چې انسانان یې د زرګونو کلونو راهیسې کارولو ته هڅولي دي.

زعفران

په افغانستان کې هم زعفران د کرنې په ډګر کې یو نوې هیله بلل کېږي. په ځانګړې توګه Herat د دې نبات د تولید اصلي مرکز ګرځېدلی دی. د دې ولایت حاصلخېزې ځمکې، مناسب اقلیم او د بزګرانو تجربه سبب شوې چې د افغانستان ډېره برخه زعفران همدلته تولید شي. راپورونه ښیي چې نږدې ۹۵ سلنه افغاني زعفران په همدې سیمه کې کرل کېږي، چې دا چاره نه یوازې د سیمې اقتصاد پیاوړی کوي بلکې د کوکنارو د بدیل په توګه هم مهم رول لوبوي.

۲.انځور: په هرات کې د زعفرانو پروسیس راښیي.

د نړۍ په کچه هم د افغانستان زعفران خپل ځانګړی مقام موندلی دی. د International Taste Institute له خوا څو ځله د نړۍ تر ټولو غوره زعفران بلل کېدل د دې حقیقت څرګندونه کوي چې افغاني زعفران د کیفیت، خوند او خوشبویۍ له مخې نړیوال معیارونه پوره کوي. دا لاسته راوړنه نه یوازې د افغان بزګرانو د هڅو ستاینه ده، بلکې د افغانستان د کرنیزو محصولاتو د نړیوال شهرت یوه مهمه نښه هم ګڼل کېږي.

سربېره پر دې، زعفران د افغانستان په اقتصاد کې ورځ تر بلې مهم ځای خپلوي. د صادراتو زياتوالی او د نړيوالو بازارونو غوښتنه ښيي چې دا نبات کولی شي د هېواد د اقتصادي پرمختګ لپاره يو مهم بنسټ جوړ کړي. د راپوروونو له مخې افغانستان په وروستيو کلونو کې لسګونه ټنه زعفران نړيوالو بازارونو ته صادر کړي چې ارزښت يې لسګونه ميليونه ډالرو ته رسېږي. دا پرمختګ د دې څرګندونه کوي چې زعفران يوازې يو کرنيز محصول نه دی، بلکې د اقتصادي ودې او د بزګرانو د ژوند د ښه کېدو لپاره يو مهم فرصت هم دی.

دا کتاب هڅه کوي چې د زعفرانو په اړه هر اړخيز معلومات وړاندې کړي. په دې ليکنه کې به د زعفران تاريخي شاليد، نباتي پېژندنه، بيولوژيکي جوړښت، درمليز ارزښت، اقتصادي ګټې او کرنيز اهميت په علمي او مستندو معلوماتو سره تشريح شي. همدارنګه به د افغانستان، په ځانګړي ډول د هرات د زعفرانو د توليد، کيفيت او نړيوال مقام په اړه هم تفصيلي بحث وړاندې شي.

هيله ده چې دا کتاب به نه يوازې لوستونکي د زعفرانو له نږدې سره اشنا کړي، بلکې د دې ارزښتناک نبات د علمي، اقتصادي او فرهنګي اهميت په درک کې به هم مرسته وکړي. دا ليکنه د بزګرانو، محصلينو، څېړونکو او د کرنې د برخې ټولو مينه والو لپاره يو کوچنی علمي ګام دی، څو د طبيعت له دې قيمتي ډالۍ څخه ښه پېژندنه ترلاسه کړي او د هغې د پراختيا لپاره لا زياتې هڅې وشي.

د زعفران پېژندنه

زعفران، چې علمي نوم يې **Crocus sativus** دی، د نړۍ له پخوانيو قيمتي مصالحو څخه ګڼل کېږي. دا نبات يوازې د خوراکي يا درمليزو موادو له نظره اهميت نه لري، بلکې د فرهنګي، اقتصادي او طبيعي ارزښتونو په برخه کې هم ځانګړی مقام لري. د زعفران پېژندنه د نباتي علومو، تاريخي شواهدو او اقتصادي تحليل له مخې يو بشپړ او اوږد بحث دی چې د کرنې، نبات پوهنې او حتی ټولنپوهنې له اړخه يې اهميت څرګندوي.

۳.انځور: د زعفرانو ګلونو د راټولونه بهير رابښيي،.

ګنګو (*<u>په عربي</u> :زعفران، <u>په انګرېزي</u> Saffron :*) يو ډول مساله ده چې د درملو او خوړو په توګه کارېږي. په عربي يې هم زعفران بولي. ګنګو نن سبا په افغانستان کې هم توليدېږي چې د افغانستان په لويديزو ولاياتو کې لکه هرات کې کرل کيږي او صادرات لري او د کوکنارو نعم البدل هم کيدای شي.

هرات زعفران د «نړیوال ذایقې انستیتیوت» له لوري دلسم ځل لپاره د نړۍ تر ټولو غوره زعفران و پیژندل شو. هرات د افغانستان د زعفران د اصلي ځای په توګه پېژندل کېږي او راپورونه ښیي چې د افغانستان ۹۵٪ زعفران په دې ولایت کې تولیدېږي.

دغه انستیتیوت په خپله رسمي پاڼه کې لیکلي چې د هرات زعفران د نړیوال ذایقې انستیتیوت د ججانو له خوا، چې په کې د نړۍ تر ټولو مشهور پخلي کونکي او د مشروباتو متخصصان شامل دي، د غوره زعفران په توګه وټاکل شو.

د اسلامي امارت د صنعت او تجارت وزارت وایي چې افغانستان په تېر میلادي کال کې ۵۶ ټنه زعفران، چې ارزښت یې له ۵۵ میلیونو ډالرو څخه زیات دی، بهر ته صادر کړی دی.

۴.انځور: د ګل راټولونه راښیي.

د دغه وزارت ویاند آخندزاده عبدالسلام جواد بي بي سي ته وویل چې دا مقدار زعفران هند، اسپانیا، سعودي عربستان، متحده عربي امارات، امریکا، کاناډا، انګلستان، ایټالیا، ترکیه، عمان او نورو هېوادونو ته صادر شوی دی.

نړیوال ذایقې انستیتیوت د دې تصویر خپرولو سره هرات زعفران د نړۍ غوره زعفران اعلان کړ.

هرات د افغانستان د زعفران اصلي ځای دی. څو ورځې مخکې د هرات د سوداګرۍ او پانګونې خونه اعلان وکړ چې د روان لمریز کال په لومړیو نهه میاشتو کې د دې ولایت څخه د ۳۰ میلیونو او ۳۵ زره ډالرو ارزښت زعفران نړیوالو بازارونو ته صادر شوی دی.

محمد یوسف امین، د دې خونې اجرائیه مشر، د بهر ته صادر شوي زعفران ټول مقدار ۲۲ ټنه او ۱۳۰ کیلوګرام اعلان کړ.

۱ .تاریخي شالید

د زعفران تاریخ زرګونه کاله شاته ځي. شواهد ښیي چې د زعفران کارول په منځني ختیځ کې له میلاد څخه مخکې هم رواج درلود. په لرغونو متنو کې، لکه د ایران او هندوستان د زړو تمدنونو اسنادو کې، د زعفران یادونه شوې ده چې د خوړو خوند او د طبي موخو لپاره کارول کېده. د هیلېنیک دورې په ادبیاتو کې هم زعفران د ښکلا، ارامتیا او روغتیا سره تړلی دی.

۵. انځور: یو ښکلي لوښي زعفران راښیي.

په منځنیو پیړیو کې، د اسلامي امپراتورۍ په زمانه کې، زعفران د سوداګریزو لارو له لارې اروپا ته هم صادرېده. په هغه وخت کې دا مصالحه د امیرانو، درباري اشخاصو او مشهور شاعرانو لپاره ځانګړې ارزښت لرله. د ادب په ژبه کې د زعفران یادونه د ښکلا، عشق او د طبیعي بویونو سمبول ګڼل شوې ده.

د زعفرانو تاریخچه

زعفران (Crocus sativus) د نړۍ یو له خورا لرغونو او قیمتي بوټو څخه دی چې د خوراکي، درملیزو او کلتوري موخو لپاره کارول شوی دی. د دې تاریخچه زرګونه کاله شاته ځي او په بېلابېلو تمدنونو کې یې ځانګړی ځای درلود.

زعفران د خپل ښکلي رنګ او خوږ بوی له امله په لرغوني یونان کې ډېر ستایل کېده او د بې خوبۍ د درملنې او د شرابو له څښلو وروسته د رامنځته کېدونکې سرګرځۍ او خماري د له منځه وړلو لپاره کارول کېده. همدارنګه له زعفران څخه د حمام د خوشبويۍ لپاره او د جنسي مېلان د پیاوړتیا لپاره هم استفاده کېده.

۶.انځور: میرمن په لاس د زعفرانو جام راښیي.

زعفران

ځيني خلک د زعفران اصلي ټاټوبی د ايران د لرغوني ماد ايالت ګڼي، خو يو شمېر څېړونکي بيا باور لري چې د زعفران اصلي سرچينه د ځمکې په يوه پراخه سيمه کې وه چې يونان، ترکيه، آسياى صغير او ايران پکې شامل وو.

عربانو د زعفران له آراموونکي خاصيت څخه استفاده کوله، او همدوی وو چې د زعفران د کرلو طريقه يې هسپانيا ته وروښوده. ډېر شواهد ښيي چې زعفران په هغه وخت کې د هسپانوي.عربي خوړو له مهمو موادو څخه ګڼل کېده.

په منځنيو پېړيو کې زعفران بريتانيې ته ورسېد. افسانې وايي چې د اډوارډ درېيم د واکمنۍ پر مهال يوه مسافر د زعفران پياز د خپلې عصا په تش ځای کې پټ کړی و او له منځني ختيځه يې د والدن ښار ته يووړ. هلته دغه پياز وکرل شو او تکثير شو چې د ښار د اقتصادي ودې سبب وګرځېد.

د رنسانس په دوره کې د ونيز ښار د زعفران تر ټولو مهم سوداګريز مرکز ګڼل کېده. په هغه وخت کې د زعفران ارزښت د سرو زرو په اندازه و او نن هم د نړۍ تر ټولو ګرانبيه مساله بلل کېږي. خو له بده مرغه د زعفران لوړې بيې د تقلبي زعفران د رامنځته کېدو لامل شوې، او په هغه وخت کې متقلب کسان سخت مجازات کېدل. د انګلستان پاچا هنري اتم چې د زعفران خوشبويي يې ډېره خوښوله، حتی متقلب کسان يې د مرګ په سزا محکومول.

د موجودو اسنادو او تاريخي مدارکو له مخې، ايرانيانو نه يوازې زعفران د لرغوني نړۍ ډېرو سيمو ته صادر کړ، بلکې د زعفران ځانګړتياوې يې يونانيانو، روميانو، چينايانو او سامي قومونو لکه عربانو ته هم وروپېژندلې. همدارنګه د زعفران د کرنې طريقه يې د هجري لمړيو څخه تر څلورمو پېړيو پورې د مديترانې شاوخوا اسلامي ملتونو ته ورزده کړه. په دې ډول چې د زعفران لومړني کرنيز مرکزونه د هغو ايرانيانو له خوا جوړ شول چې د معاويه له لوري د شام سيمو ته تبعيد شوي وو. وروسته بيا د زعفران کرنه په شمالي افريقا، اندلس (اسلامي هسپانيا) او وصقليه (سيسيل) کې هم دود شوه.

همدارنګه ځینې ایراني تېرونه لکه رستمیان او بنو طبري د زعفران د کرنې د فرهنګ په لېږد کې اغېزمن رول درلود.

تاریخي اسناد دا حقیقت څرګندوي چې ایرانیانو له لرغونو زمانو راهیسې د سرو زرو او زعفرانو سره ځانګړې مینه لرله. د جشنونو، خوښیو او بزمونو په مجلسونو لکه ودونو او اخترونو کې، یا د مشرانو او زائرانو د هرکلي پر مهال به یې د درناوي په توګه زر او زعفران د هغوی پر قدمونو شیندل. په ځینو مراسمو کې به زعفران یوازې یا د مشک، عنبر او عود سره یو ځای سوځول کېدل او د خوشبویۍ لپاره به ګلاب هم شیندل کېده.

۷.انځور: په لرغونو انځور کې د زعفرانو بوټي او پېغله راښیي.

زعفران د هخامنشي دورې په زمانه کې

ایا پوهېږئ چې د هخامنشیانو په دوره کې زعفران د ډوډۍ د ښکلا لپاره او د خوړو د خوشبویۍ لپاره کارول کېده؟ فردیناند یوستي د داریوش دژوند د بیان پر مهال لیکي:

((د ایران پاچا خپل بدن په داسې خوشبویه غوړونو مالوه چې د لمرګلي له غوړیو شخه جوړ شوي وو، دا غوړي د زمرې په وازدو کې پخېدل او له زعفران او د خرما له شرابو سره ګډېدل.))

د اشکانیانو (پارتانو) په دوره کې د ایران زعفران یونان او روم ته صادرېده، او وروسته چین هم د ایران د زعفرانو له مهمو پېرېدونکو شخه شو. د ساسانیانو په دوره کې د قم او بون په سیمو کې د زعفران کرنه دود شوه او د هغوی د محصول کیفیت ډېر شهرت وموند.

۸.انځور: زعفران د هخامنشي دورې په زمانه کې راښيي.

په هماغه زمانه کې زعفران د قیمتي کاغذونو د رنګولو او ښکلا لپاره هم کارېده، خو له دې څخه مخکې د زعفرانو محلول د لیکلو د رنګ (مرکب) په توګه استعمالېده او تر ډېرو پېړیو وروسته هم د غوره لیکلو رنګونو په ترکیب کې کارېده. د زعفراني رنګ بېلابېل ډولونه، له روښانه ژېړ څخه تر د وینې په شان سور رنګ پورې، د پاچاهانو، خلیفه ګانو او امیرانو د فرمانونو او لیکونو د سرلیکونو لپاره کارېدل. همدارنګه د کتابونو او رسالو د عنوانونو، سرلیکونو، تذهیب، تشعیر، انځورونو او د حاشیو د نقشونو لپاره هم ترې استفاده کېده.

سربېره پر دې، د مقدسو دعاوو، تعویذونو او ځانګړو طلسمونو د لیکلو لپاره هم د زعفرانو مرکب کارول کېده، چې دا لیکنې به کله پر کاغذ، کله پر ټوکر او ځینې وخت آن پر کفن هم لیکل کېدې.

۱ .د زعفرانو لومړنۍ کشفونه

د لرغونو اسنادو له مخې، زعفران لومړی ځل په منځني ختیځ کې کرل شوی دی. شواهد ښیي چې د لرغوني فارس (ایران) په سیمو کې د میلاد نه مخکې د ۱۰۰۰ کالو څخه زیات زعفران کرل کېده. په هندي او میسوپوتامیا تمدنونو کې هم د زعفرانو کارونې شواهد موندل شوي دي، چیرې چې دا د خوړو، درملو او مذهبي مراسمو لپاره **کارول کیده.**

۲ .د زعفرانو د کرنې پراختیا

په لرغوني فارس کې زعفران د ځانګړې ګټې لپاره کرل کیده او د لوړې بیې له امله یې یوازې شاهي کورنۍ او لوړپوړي اشخاص کارول. د زعفرانو کرنه وروسته له ایران نه

هسپانیې او مدیترانې سیمو ته ورسیده. د هسپانیایانو له لارې زعفران اروپا ته ورسېد او هلته یې د خواړو، درملو او عطر جوړونې په صنعت کې شهرت ترلاسه کړ.

۳ .د زعفرانو په اروپا کې وده

په منځنیو پیړیو کې، د هسپانیا د کاتالونیا او لا مانچا سیمو کې زعفران د اقتصاد یوه مهمه برخه شوه. د ۱۵مې او ۱۶مې پیړۍ په اروپا کې زعفران د قیمتي سوداګرۍ یوه برخه وه او د نورو محصولاتو لکه وریجو، غنم او مصالحو سره تجارت کېده.

۴ .د زعفرانو د درملیزو کارونو تاریخ

په لرغونو متونو کې زعفران د بېلابېلو ناروغیو لپاره د علاج په توګه کارول شوی دی. د هندي آیورودا طب او چینایي طب په متونو کې زعفران د قبض، درد، تنفس ستونزو او حتی د زړه د فعالیت لپاره یاد شوی دی. په قرون وسطی کې اروپایي پوهانو هم د زعفرانو درملیز ارزښتونه ثبت کړي او د زړه، معدې، سترګو او عصبي سیستم د ساتنې لپاره یې کارول.

۵ .د افغانستان، ایران او هسپانیا اهمیت

اوس مهال ایران د نړۍ د زعفران تر ټولو لوی تولیدوونکی هېواد دی او د صادراتو د نړۍ په بازار کې د ۹۰ سلنې برخه لري. افغانستان هم په وروستیو کلونو کې د زعفران په تولید او صادراتو کې پام وړ وده کړې، په ځانګړې توګه د هلمند، قندهار او نیمروز ولایتونو کې. هسپانیا د اروپا تر ټولو مهم تولیدونکی هېواد دی چې د صادراتو له لارې نړیوال بازار ته زعفران عرضه کوي.

۶ .کلتوري اهمیت

زعفران نه یوازې اقتصادي او درملیز ارزښت لري، بلکې د خلکو په فرهنګي دودونو او مذهبي مراسمو کې هم ځانګړی ځای لري. په ایران، افغانستان، هندوستان او هسپانیا کې زعفران د دودیزو خوړو لکه پلو، بریانی او کیکونو په رنګ او خوند کې کارول کیږي.

په ټولیزه توګه، زعفران د زرګونو کلونو راهیسې د انسان دژوند یوه مهمه برخه ده. د دې اقتصادي، درملیز، او کلتوري اهمیت د زعفرانو د نړیوالو صادراتو او کورني تولید لپاره د پام وړ دی. ایران د نړۍ په کچه د زعفرانو اصلي تولیدوونکی دی، افغانستان د سیمې په کچه د کیفیت او صادراتو لپاره پرمختګ کوي، او هسپانیا د اروپا بازار ته مهم عرضه کوونکی دی.

۱ .زعفران د تاریخي او کلتوري میراث برخه

زعفران د نړۍ په بیلابیلو کلتورونو کې د اوږدې تاریخ سره تړلی دی، او افغانستان هم له دې ارزښت څخه مستثنی نه دی. د افغانستان د زعفران کښت تاریخي شواهد ښیي چې دا نبات د لرغونو زمانو څخه په سیمه کې پیژندل شوی او کارول شوی دی، او د سیمه‌ییزو خلکو دژوند برخه ګرځیدلی دی .

په زمرو کې د زعفرانو استعمال په خواړو، درملو، او حتی د دودیزو مراسمو لپاره د پیړیو راهیسې رواج لري او د ټولنیزو اړیکو، دودونو او خوراکي عنعناتو یوه مهمه برخه ده .

۲ .د افغان ټولنې سره تړاو

الف. د کورنیو دودونو برخه

په افغانستان کې زعفران نه یوازې د خوړو خوند او رنګ زیاتوي، بلکې د پرتمینې مېلمستیا او دودیزو خوړو په جوړولو کې هم ځانګړې ارزښت لري. د افغاني پلو، شله‌زرد، او نورو خوراکونو رنګ او خاص خوند د زعفران له شتون سره تړلی دی — دا د کورنیو رسوماتو، اخترونو، ودونو او مهمو غونډو یوه برخه ګڼل کېږي .

۳ .د ټولنیز لحاظ ارزښت

الف. د ښځو شتون او ټولنیز بدلون

په افغانستان کې د زعفران په کرنه کې ډېره برخه ښځې جوړوي. د زعفران د راټولولو او پروسس په کار کې ښځې کلیدي رول لري او دا عمل یې د کورنیو اقتصاد تقویت کړی دی. ډېر شمېر ښځې اوس په هېواده کې د زعفران له لارې خپل عاید زیاتوي، چې دا د ټولنیز بدلون او اقتصادي خپلواکۍ لپاره مهم ګڼل کېږي .

په ځانګړې توګه دا وایي چې **د افغانستان د زعفران کښت او بازار موندنه د ښځو لپاره د اقتصادي فرصتونو دروازې پرانیزي** او په ډېرې برخې کې د کورنیو ژوند مثبت بدلون راولي .

۴ .د ملي هویت او غرور نښه

د افغانستان زعفران په نړیواله کچه د کیفیت او ځانګړي بوی له امله پېژندل کیږي، او دا په ملي فخر بدل شوی دی. د هرات زعفران چې د نړۍ په سیالیو کې غوره درجه ترلاسه کړې، د افغانستان د زراعتي هویت یوه مهمه نښه ګڼل کېږي .

دغه نښه اوس افغانانو ته د هېواد د شتمنیو، د طبیعت د ورتیاوو، او د دودیزو زراعتي مهارتونو د یوه مظاهر په توګه ګڼل کېږي .

۵ .د افغانستان د زعفران کلتوري صنعت پرمختګ

په تېرو څو لسیزو کې د زعفران صنعت د اقتصادي ارزښت ترڅنګ د کلتوري ارزښت په توګه هم وده کړې ده. د زعفران کښت او محصول په کورنیو کچو کې نه یوازې د خوراک برخه ده، بلکې د هنر، سوداګرۍ، نښلونکو مراسمو، او سیمه‌ییزو ننداړو لپاره هم کارول کېږي .

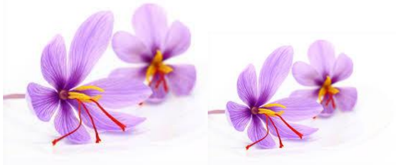
د بېلګې په توګه، په ځینو سیمو کې د زعفران د راټولولو مراسم د ټولنې لپاره یو مهم ټولنیز پېښه ده چې کورنۍ او کلیوال سره راټولوي. دغه دودیز مراسم د یوه کلتوري میراث په توګه نسل په نسل انتقالیږي .

لنډیز د زعفرانو کلتوري اهمیت

✓زعفران د افغانستان په تاریخي کلتور کې د ډېرې مودې راهیسې ځای لري .
✓د خوراک، مېلمستیا، او دودیزو رسوماتو مهم اړخ جوړوي .
✓د ښځو لپاره اقتصادي فرصتونه رامنځته کړي او ټولنیز بدلون هڅوي .
✓د ملي هویت او غرور یوه نښه ګڼل کېږي، او د نړیوال کیفیت له امله مطرح شوی دی .
✓د ټولنې ګډ دودونه او رسومات د زعفران د کرنې او استعمال له لارې پیاوړي کیږي .

۲ .جغرافیایي ویش

زعفران اصلي کرنیز سیمې په منځنې ختیځ کې متمرکز دي، په ځانګړي ډول د ایران، افغانستان، هندوستان (کشمیر) او د مدیترانې ځینو برخو کې. په نړۍ کې تر ټولو لوړه



کیفیت لرونکی زعفران د ایران او افغانستان له ځینو ولایتونو لکه هرات، هلمند، نیمروز، فراه او بلخ څخه ترلاسه کېږي.

د زعفران کرنه په ځانګړو اقلیمي شرایطو کې ترسره کېږي. دا نبات په خاورو کې چې د اوبو ښه نفوذ ولري او معتدله رطوبت ولري، غوره وده کوي. د زعفران لپاره د خاورې pH باید معتدل (شاوخوا 6–8) وي، او د ګرمۍ هوا سره یې انطباق د ودې لپاره ضروري دی.

۱. د زعفران تولید او پراختیا په افغانستان کې

الف. پراخېدونکی تولید

د افغانستان زراعت، اوبه‌لګونې او مالدارۍ وزارت (MAIL) راپور ورکوي چې په هېواد کې د زعفرانو تولید په تیرو کلونو کې په چټکۍ سره زیات شوی دی. سږ کال ټول هېواد کې شاوخوا **۱۹/۵ ټنه** زعفران تولید شوی، چې دا د تیر کال پرتله نږدې **۲۲٪ زیاتوالی** ښيي. د تولید د پراخېدو یوه مهمه لامل د کرنیزو ساحو زیاتوالی، د بزګرو لپاره د روزنې او د کیفیتي زعفران د کښت د تخمونو وېش دی .

ب. د کښت ساحه او ولایتونو

د زعفران د کرنې لپاره شاوخوا **۷٬۵۵۵ هکتاره** ځمکه په هېواد کې لاندې کرل شوې ده. ډېره برخه له هرات څخه ده، چې شاوخوا ۷۰۰۰ هکتاره ځمکه پکې زعفران کرل شوی دی. همدارنګه د بلخ، فاریاب، کندهار، ارزګان، دایکندي او سرپول ولایتونو کې هم د زعفران کرنه مخ پر ودې ده .

۲. د زعفرانو صادرات او ارزښت

د **صنعت او تجارت وزارت** معلومات ښيي چې په ۲۰۲۵ کال کې افغانستان له نړۍ ته د **۵۶ ټنو زعفرانو صادرات کړي** چې ارزښت یې نږدې **۵۴ میلیون ډالرو** ته رسېدلی دی. دا دیو کال په پرتله نږدې **۱۰٪ وده** ښيي، چې د تولید زیاتوالي او نړیوالې غوښتنې پایله

ده. دغه صادرات هند، اسپانیا، سعودي عربستان، امارات، امریکا، کاناډا، انګلستان، ایټالیا، ترکیه او عمان ته صادر شوي دي .

۳ .د نړیوال بازار او مقام

افغانستان د نړۍ په کچه د زعفران د کیفیت له مخې یو له مخکښو هېوادونو څخه ګڼل کېږي، او په نړیوالو سیالیو کې څو ځلې د **لوړې کیفیت لرونکي زعفران** په توګه وپیژندل شوی دی. د هرات زعفران په ځانګړي توګه د خپل رنګ، بوی او خوند لپاره نړیوال شهرت لري .

۴ .د تولید ظرفیت او ټولنیز اغېز

- د زعفران کرنه د کروندګرو لپاره د عاید یوه مهمه سرچینه ده او په ځانګړي توګه د ښځو لپاره د کار زمینه برابروي، ځکه ښځې په ډېرو مواردو کې د راټولولو او پروسس په کارونو کې په پراخه کچه ګډون کوي .
- د زعفران کرنه د نشه‌يي بوټو (لکه اپیم poppy) له کښت څخه د بدیل په توګه یوه غوره بدیل لار وړاندې کړې، چې د اقتصادي ثبات او کرنیزې ودې سره مرسته کوي .

۵ .ننني ننګونې او فرصتونه

الف. ننګونې

- د زعفران په تولید کې د بازار د سیالۍ زیاتوالی، اقلیمي بدلونونه، او د زراعتي خدماتو محدود لاسرسی د ودې پر وړاندې ځیني ننګونې دي .

ب. فرصتونه

- د نړیوالي غوښتنې زیاتوالی د افغانستان زعفران لپاره ستر فرصت دی، ځکه افغان زعفران په کیفیت او خوند کې په نړیوالو بازارونو کې لوړ مقام لري .

۶ .مهمې ټکي په لنډ ډول

✓افغانستان کې د زعفران تولید په چټکۍ سره زیات شوی دی .

✓د تولید ساحه او صادرات دواړه پراخ شوي دي .

✓هرات د تولید مهم مرکز دی .

✓زعفران د هېواد لپاره د عاید او صادرات مهمه برخه ده .

۳ .نباتي ځانګړتیاوې

زعفران یو څو کلن، پیړیو پایدار **Corm**لرونکی نبات دی. د دې ریښې (Corm) د نبات د تغذیې او ساتنې اصلي منبع ده، چې د لاندې ژوروالي او د خاورو د رطوبت له مخې وده کوي. د ریښې شکل ګرد، غټوالی یې د کرنې نوعیت او د کال د موسم سره تړاو لري. پاڼې یې باریکې، اوږدې او سبز رنګ لرونکي دي، چې د نبات د فوتوسنتز لپاره ځانګړې جوړښت لري. ګلونه د زعفران ځانګړې ښکلا ده: عموماً سپین یا ارغواني رنګ لري، او دننه درې سور تارونه (stigmas) موقعیت لري. همدا تارونه د زعفران اصلي محصول ګڼل کېږي، چې د خوړو، درملو او صابون جوړولو لپاره کارول کېږي.

۴ .د زعفران کلتوري اهمیت

په تاریخي لحاظ، زعفران یوازې خوراکي مصالحه نه وه، بلکې د هنر، ادب او دربارونو یوه قیمتي برخه وه. په ایران کې، د کورني دودیزو مراسمو او واده ګانو کې زعفران د خوړو، چای او خوږو د رنګ او خوند لپاره کارول کېده. د هندوستان په کشمیري فرهنګ کې زعفران د مذهبي مراسمو او روغتیایي ترکیبونو لپاره ځانګړې اهمیت لري. د نړۍ په ادبیاتو کې زعفران د ښکلا، عشق، خوند او طبیعت سمبول ګڼل کېږي. شاعران یې د معطر بوی او ځانګړي رنګ له امله د ښکلا او احساساتو د څرګندولو لپاره کاروي.

د زعفران بیولوژیکي جوړښت

زعفران، چې علمي نوم یې **Crocus sativus** دی، یو څو کلن پیړیو پایدار نبات دی چې د خپل ځانګړي بیولوژیکي جوړښت، د محصول لوړ ارزښت او د درملیزو ځانګړتیاوو له امله خورا اهمیت لري. د دې نبات بیولوژیکي جوړښت د کرنې، نبات پوهنې، او د محصول کیفیت په اړه پوهیدو لپاره بنسټیزه موضوع ده. د زعفران په بیولوژیکي جوړښت کې لاندې مهمې برخې شاملې دي: ریښه(Corm) ، پاڼې، ګلونه، د ګل داخلي برخې، د نبات ودې دوره، او د ودې لپاره اړین چاپیریالي شرایط.

۱ .ريښه(Corm)

ريښه د زعفران نبات تر ټولو مهمه برخه ده چې د تغذيې او د نوي فصل لپاره د انرژۍ ذخيره کولو لپاره کار کوي. د زعفران ريښه په شکل کې ګرد، ټيټه او له څو پوړونو جوړه وي. ريښې د کال په اوږدو کې د خوراکي موادو ذخيره کوي او د ګلانو، پاڼو او نورو ودې برخو د انرژۍ لپاره کارول کېږي.

۹.انځور: زعفران بوټي د ريښې جوړښت راښيي.

د Corm جوړښت:

- **ټولپوړیزه برخه** :د زعفران ريښه څو پوړیزه وي، چې هر پوړ یې د نوي ودې او زاړه ودې لپاره د انرژۍ ذخیره برابروي .
- **پوستکی** :د ريښې خارجي برخه چې د خاورو او رطوبت له اغیزو څخه نبات ساتي .
- **حجم او اندازه** :ریښې د نبات عمر، د کښت شرایطو او د اقلیم د شرایطو سره تړلې وي. د زعفران د کیفیت لوړوالي لپاره د Corm حجم او د تغذيې ذخیره مهمه ده .

د ريښې د ودې لپاره، خاوره باید ښه اوبه جذب کړي او د اوبو ډېروالي یا کمیو سره حساس وي. همدارنګه، د Corm ذخیره شوي مواد د ګلانو د ودې، پاڼو د جوړښت او د محصول کیفیت سره مستقیم تړاو لري.

۲ .پاڼې

پاڼې د زعفران نبات د فوتوسنتز اصلي وسیله ده. دا باریکې، اوږدې او سبز رنګ لرونکې وي. د پاڼو جوړښت د لمر د وړانګو جذب، د هوا د تبادلې لپاره ځانګړی دی او د نبات د ودې لپاره حیاتي اهمیت لري.

د پاڼو ځانګړتیاوې:

- **شمیر** :هر نبات معمولا ۶–۱۰ پاڼې لري، چې د ودې د کال په جریان کې راښکاره کېږي .
- **شکل** :باریک او اوږد، چې د لمر وړانګې ښه جذب کړي .
- **وظیفه** :د خوراکي موادو تولید او ذخیره، د نبات د ودې او ګلانو د تغذيې لپاره .

پاڼې د نبات د ودې لومړنۍ دوره کې راښکاره کېږي او د ګلانو د راښکاره کیدو پر مهال په بشپړه توګه فعاله وي. د پاڼو اوږدوالی او شمیر د نبات د اقلیم، خاورو، او د اوبو د موجودیت سره تړاو لري.

۳ .ګلونه

زعفران ګلونه د دې نبات ځانګړتیا او اقتصادي ارزښت اصلي برخه ده. ګلونه عموماً سپین یا ارغواني رنګ لري، او په هر ګل کې درې اصلي سور تارونه موقعیت لري، چې د زعفران اصلي محصول ګڼل کېږي.

د ګل جوړښت:

- سور تارونه :(Stigmas) د ګل دننه درې سور تارونه چې د زعفران اصلی محصول دي .
- پتې :(Petals) عموماً ۶ پتې لري، چې د ګل ښکلا او رنګ لپاره مسؤلیت لري .
- نسجونه :(Tissue) د ګل داخلي نسجونه د رنګ، بوی او د تولیدي موادو ذخیره کولو لپاره مهم دي .

د ګل داخلي برخې په ځانګړي ډول د زعفران د کیفیت او خوند لپاره اهمیت لري. د تارونو اوږدوالی، رنګ، بوی او شکل د نړیوالو معیارونو له مخې د زعفران کیفیت ټاکي.

۴ .د ګل داخلي برخې

د زعفران ګل داخلي جوړښت د نبات د تولید او اقتصادی ارزښت لپاره حیاتي دی. د ګل داخلي برخې لاندې جوړښتونه لري:

- :Stamensد ګل نرې برخې، چې د پولن تولید لپاره مسؤلیت لري .

- **:Carpel** د ښځینه برخه، چې د تخمونو د ودې لپاره مهمه ده .
- **:Ovule** د تخم تولید ځای، که څه هم زعفران په طبیعي توګه د تخم له لارې نه تکثیر کېږي، مګر دا جوړښت په بیولوژیکي لحاظ مهم دی .

د ګل داخلي برخې جوړښت د زعفران د رنګ، بوی او درملیزو ځانګړتیاوو سره مستقیم تړاو لري. د تارونو د کرل کیدو تخنیک او د ګل د راټولولو وخت د محصول کیفیت ټاکي.

۱۰.انځور: د زعفرانو د ګل داخلي جوړښت راښيي.

۵ .د نبات ودې دوره

د زعفران ودې دوره له کرنې څخه تر ګل کولو پورې څو مرحلې لري:

1. **Dormancy یا استراحت دوره** :د ګل د کرنې وروسته، ریښې په خاوره کې د نوي کال د ودې لپاره انرژي ذخیره کوي .
2. **د پاڼو راښکاره کیدل** :د مني په موسم کې پاڼې راښکاره کېږي، د فوتوسنتز لپاره چمتو کېږي .
3. **ګل کول** :معمولاً د مني په موسم کې، ګلونه راښکاره کېږي، چې درې سور تارونه د محصول د اخیستو لپاره چمتو کېږي .
4. **د محصول راټولول** :د ګلونو د بشپړ غوړیدو وروسته، سور تارونه له ګلونو څخه راټول او وچول کېږي .

د ودې دوره د اقلیم، د اوبو موجودیت، د خاورې کیفیت او د کښت د نوعیت سره تړاو لري.

۶ .د ودې لپاره اړین چاپیریالي شرایط

د زعفران کرنه په ځانګړو چاپیریالي شرایطو پورې تړلې ده:

- **هوا** :معتدله ګرمۍ، د ژمي یخنۍ مناسب، د ګل د غوړیدو لپاره د تودوخې بدلون اړین دی .
- **خاوره** :ښه اوبو جذبونکې، د pH 6–8 سره، د ښه ریښې لپاره .
- **اوبه** :د اوبو لږ ضرورت، خو د رطوبت کموالی د نبات وده کموي .
- **رڼا** :د لمر مستقیم وړانګې د پاڼو او ګلانو د ودې لپاره حیاتي دي .

په دې چاپیریال کې زعفران کولی شي لوړ کیفیت او خوند لرونکي محصول تولید کړي، چې د نړیوالو معیارونو سره سم وي.

۷ .د زعفران د ودې بیولوژیکي اړخونه

د زعفران بیولوژیکي ودې اړخونه لاندې ځانګړتیاوې لري:

- د ریښې انرژي ذخیره کول د محصول کیفیت ټاکي .
- د پاڼو شمیر او اوږدوالی د خوراکي موادو تولید او ذخیره کولو لپاره مهم دي .
- د ګل داخلي جوړښت د تارونو کیفیت، رنګ او بوی ټاکي .
- د اقلیم شرایط د ودې ټولې مرحلې اغیزه کوي، له همدې امله د کرنې میتودونه د ودې شرایطو سره سم باید تطبیق شي .

د زعفران درملیز ارزښت

زعفران یو له هغه قیمتي نباتاتو څخه دی چې یوازې د خوراکي مصالحې یا ښکلا لپاره نه، بلکې د روغتیا د ساتنې او ناروغیو د درملنې لپاره هم خورا مهم ګڼل کیږي. د زعفران درملیز ارزښت د هغه په کیمیاوي مرکباتو، د بدن په سیستمونو باندې مثبت اغیزو، د معافیت لوړولو ځانګړتیاوو، د رواني فشار کمولو او د عصبي سیستم د فعالیت په ښه کولو پورې تړلی دی. دا ځانګړتیاوې د لرغونو دودیزو علمي منابعو او عصري ساینسي څیړنو په مرسته تثبیت شوي دي.

د زعفران روغتیایي او درملیزې ګټې

زعفران نه یوازې د خوړ، بوی او ښکلي رنګ لپاره کارول کیږي، بلکې ګڼ شمېر درملیزې او روغتیایي ګټې لري. دغه نبات د فعالو ترکیبونو لکه **کروسین**، **کروستین او سافرانال** له امله د بدن مختلف سیستمونه تقویه کوي. د دې ګټې په لاندې ډول دي:

زعفران

1. **د خپګان درملنه او نشاط** :د سروټونین زیاتول، د خپګان کمول، د نورو ضدافسردګي درملو عوارض کمول .
2. **داضطراب کمول اوآرامښت** :د هورمونونو توازن او د ذهني فشار کمول .
3. **د زکام او ناروغیو مخنیوی** :د وټامین C لوړ مقدار د معافیت سیستم تقویه کوي .
4. **د زړه ساتنه** :آنتي‌اکسیدانونه د آزاد رادیکالونو خنثی کوي او د زړه روغتیا خوندي کوي .
5. **د سرطان مخنیوی** :دآزاد رادیکالونو د زیان کمول او د حجروي محافظت .
6. **دمغز فعالیت قوي کول** :حافظه او تمرکز زیاتول، د پارکینسون او نورو عصبي ناروغیو مخنیوی .
7. **دانرژۍ زیاتول** :د غوړو او ګلوکوز سوخت او ساز ښه کول .
8. **ښه خوب او آرامښت** :د عصبي سیستم ارامول، د خوب کیفیت ښه کول .
9. **د تنفس ښه والی** :د استما او تنګۍ کمول .
10. **شفاف او روغ پوست** :د کلاژن ساتنه، د پوستکي د زخمونو او جوشونو کمول .
11. **د ښځو د قاعدې ناروغیو کمول** PMS :درد او اضطراب کمول، د دوره تنظیم .
12. **د لمر سوختګي درملنه** :د زعفران او شیدو ماسک د پوستکي آرامول .
13. **د معدې روغتیا** :د نفخ او اسید معده کمول، د هاضمې ښه والی .
14. **د هډوکو ځواک** :د کلسیم جذب زیاتول، د پوکي هډوکو مخنیوی .
15. **د وینې جریان ښه کول** :د وینې سرې حجرې زیاتول، د اکسیجن رسونه ښه کول .
16. **د درد کمول** :د التهاب کمول او د عضلاتو ارامتیا .
17. **د لید ښه کول** :د سترګو روغتیا ساتل، د ماکولا او د اوبو مریار مخنیوی .
18. **د الزایمر مخنیوی** :د حافظې ساتنه او د عصبي ناروغیو کمول .

19.**د ګوارشي ناروغیو مخنیوی** :د مزاج متوازن ساتل او د کبد او پښتورګو روغتیا .

20.**د وښتو کمښت کمول** :د فولیکولونو قوي کول او د وښتو وده .

فواید د ماشومانو لپاره:

- انرژي زیاتول، هضم ښه کول، د سیستم ایمني قوي کول، د اضطراب کمول، د هډوکو ځواک، د دندان درد کمول .

د زعفران ګلبرګ ګټې:

- د زړه ناروغیو مخنیوی، د شکرې د کچې توازن، د پوستکي او وینې جریان ښه کول، آرامبخشي او د وینې فشار کمول .

۱ .د زعفران کیمیاوي مرکبات

د زعفران روغتیايي او درملیز ارزښت تر ډېره د هغه په کیمیاوي موادو پورې اړه لري. د زعفران په تارونو کې لاندې مرکبات مهم دي:

1. **کروسین :(Crocins)** دا د زعفران اصلي رنګ جوړوي او د قوي انتي اکسیډنټ ځانګړتیاوې لري. کروسین د زړه، مغزو او ځینو عصبي ناروغیو د مخنیوي لپاره ګټور دی .
2. **سافرانال :(Safranal)** دا مرکب د زعفران ځانګړې بوی برابروي او د رواني فشار کمولو، خوب ښه کولو او آرامتیا لپاره کارول کېږي .
3. **پیکروکروسین :(Picrocrocin)** د زعفران خوند لپاره مسؤلیت لري او د معدې او هضم سیستم لپاره ګټور ګڼل کېږي .
4. **فلونویډونه :(Flavonoids)** د معافیت لوړولو او د وینې فشار کمولو کې مرسته کوي .

دغه مرکبات په زعفران کې د مختلفو درملیزو اغیزو سبب ګرځي، او د دوی شتون د محصول کیفیت او د ناروغیو په مخنیوي کې اهمیت لري.

۲ .د معدې او هضم سیستم لپاره ګټې

زعفران د معدې او هضم لپاره ګڼې ګټې لري:

- د معدې د التهاب او سوختګۍ د کمولو وړتیا لري .
- د معدې د تیزابیت تنظیموي، چې د سوځیدنې، معدې درد او اسهال په مخنیوي کې مرسته کوي .
- د هضم سیستم د فعالیت ښه کولو لپاره د ګټورو نکي انزایمونو تولید زیاتوي .
- د معدې د باکتریاوو د متوازن ساتلو لپاره د طبیعي ضد باکتریایي ځانګړتیاوې لري .

په دودیزو درملو کې، زعفران د معدې د ناروغیو لکه سوء هاضمه، gastritisاو معدوي دردونو لپاره کارول شوی دی. عصري څیړنو ښودلې چې د زعفران کیمیاوي مرکبات د معدې په مخاط کې سوخت او التهابي حالت کموي.

۳ .د عصبي سیستم لپاره اغیز

زعفران د عصبي سیستم د فعالیت ښه کولو او د رواني فشار کمولو لپاره خورا مهم دی:

- **د خوابدۍ او اضطراب کمول** :سافرانال او کروسین د مغزو په کیمیاوي موادو باندې اثر کوي، چې د خوابدۍ کمښت او د مزاج ښه والي سبب ګرځي .
- **د خوب ښه کول** :د خوب د کیفیت ښه کولو لپاره د زعفران استخراجونه کارول شوي، چې د خوب اوږدوالی او ژوروالی زیاتوي .
- **د حافظې او ذهني فعالیت ښه کول** :څیړنې ښيي چې کروسین د مغزو د عصبي حجراتو د ساتنې او حافظې د ښه والي لپاره ګټور دی .

دعصبي سیستم لپاره دزعفران کارونه دعصري درملو دبدیل په توګه هم مطالعه شوي، ځکه چې د طبیعي مرکباتو په مرسته د درملو د منفي اغیزو مخه نیولای شي.

۴ .د معافیت لوړولو ځانګړ تیاوې

زعفران د معافیت لوړولو لپاره ځانګړي ارزښت لري:

- د بدن د دفاعي حجراتو فعالیت زیاتوي، چې د بکتریاوو، ویروسونو او انفیکشنونو په مقابل کې مقاومت زیاتوي .
- د انتي اکسیډنټ ځانګړ تیاوې د حجراتو د زړښت مخه نیسي او د ناروغیو د رامنځته کېدو چانس کموي .
- په ځانګړي توګه د زړه او وینې د سیستم د روغتیا لپاره ګټور دی، ځکه چې د وینې فشار او د وینې د حجراتو فعالیت متوازن ساتي .

د معافیت لوړولو له امله، زعفران په دودیزو درملو کې د ناروغیو د مخنیوي او د روغتیا د ساتنې لپاره د یوې مهمې سرچینې په توګه کارول کېږي.

۵ .د زړه او وینې سیستم لپاره اغیز

- د زړه د فشار کمولو ځانګړ تیاوې لري .
- د وینې د رګونو د تنګیدو مخه نیسي .
- د زړه د ناروغیو لکه آریتمیا او د زړه د دوراني ستونزو د کمښت لپاره ګټور ګڼل کېږي .

د ساینسي څیړنو له مخې، د زعفران استعمال د وینې د فشار او د زړه د عضلاتو د فعالیت په تنظیم کې مرسته کوي، چې دا د زړه ناروغیو مخنیوي لپاره مهمه ځانګړ تیا ده.

۶ .د سرطان او ناروغیو مخنیوي وړتیاوې

د زعفران کیمیاوي مرکبات، په ځانګړي توګه کروسین او فلونویډونه، د انټي اکسیډنټ فعالیت لري، چې د حجراتو د زړښت مخه نیسي او د سرطان د حجرو وده کموي.

- د ځینو څیړنو له مخې، د زعفران استخراج د سرطان د حجرو د فعالیت کمولو او د حجرو د طبیعی مړینې (Apoptosis) د پروسې په فعالولو کې مرسته کوي .
- د مغزو، ځیګر او د معدې د سرطان په وړاندې د دفاعي اغیزو شواهد موجود دي .

دا ځانګړتیاوې د زعفران د درملیزو ارزښت یوه مهمه برخه ګڼل کېږي، ځکه چې د طبیعي مرکباتو له لارې د ناروغیو مخنیوی کولای شي د درملو د منفي اغیزو خطر کم کړي.

۷ .د ساري ناروغیو مخنیوي او ضد انفکشن اغیز

- زعفران د انټي باکتریایي او انټي ویروس ځانګړتیاوې لري .
- د معدې او هضم سستم د باکتریاوو په مقابل کې مقاومت زیاتوي .
- د پوستکي، غوږ او تنفسي سیستم د ځینو ساري ناروغیو په مخنیوي کې ګټور ګڼل کېږي .

د عصري څیړنو له مخې، د زعفران استخراج د ځینو باکتریاوو لکه **E. coli** او **Staphylococcus aureus** په مخنیوي کې مثبت اغیز لري.

۸ .رواني فشار، اضطراب او خوابدۍ کمول

زعفران د رواني فشار او خوابدۍ د کمولو لپاره دودیزو او عصري درملو کې کارول کیږي. د سافرانال او کروسین مرکبات د مغزو په کیمیاوي موادو لکه **سروتونین** باندې اغیز کوي، چې د مزاج ښه کولو او خوابدۍ د کمولو سبب ګرځي.

- د زعفران استعمال د خوابدۍ د درملنې لپاره د طبیعي درملو په توګه مطالعه شوی .
- د خوب د کیفیت ښه کولو، ذهني آرامتیا او عصبي فشار کمولو لپاره اغیزمن دی .

۹ .علمي څیړنې او تجربوي شواهد

د زعفران درملیز ارزښت د نړۍ په بیلابیلو هیوادونو کې د ساینسي څیړنو له لارې تایید شوی دی.

- څیړنې ښیي چې د زعفران استخراج د معدې التهاب کموي او د هضم سیستم فعالیت ښه کوي .
- د عصبي سیستم فعالیت، حافظه او خوب ښه کولو لپاره مثبت اغیز لري .
- د معافیت لوړولو، د وینې فشار کمولو او د زړه د فعالیت ښه کولو لپاره ګټور دی .
- د انټي اکسیډنټ ځانګړتیاوې د سرطان او نورو ناروغیو د مخنیوي لپاره مرسته کوي .

۱۰ .نتیجه

د زعفران درملیز ارزښت په حقیقت کې د هغه په کیمیاوي مرکباتو، د بدن په مختلفو سیستمونو باندې اغیزو، د معافیت لوړولو، د رواني فشار کمولو او د عصبي سیستم د فعالیت په ښه کولو کې څرګندیږي. دا نبات د دودیزو درملو او عصري څیړنو له مخې د روغتیا د ساتنې او ناروغیو د مخنیوي لپاره خورا مهم ګڼل کیږي. د زعفران استعمال د طبیعي مرکباتو په مرسته د انسان د روغتیا د ساتنې لپاره بې سارې ځانګړتیاوې لري او د عصري درملو په پرتله لږ منفي اغیزې لري.

۱ .د خوراکي کارونې طریقې

1. **د خوړو رنګ ورکول :**زعفران په خوراک کې د خوند او ښکلي ژیړ رنګ ورکولو لپاره کارول کیږي. دا د وریژو، کیکونو، شیرینو، او غوښو په خوراکونو کې استعمالیږي. دمثال په توګه، د "پلاؤ" په ډش کې څو ریشې زعفران د خوراک رنګ او خوند لوړوي .
2. **د خوند لوړول :**د زعفران ځانګړې خوشبو او خوند د خوراک ذائق لوړوي. حتی لږ مقدار یې هم د خوړو خوند زیاتوي. د وریجو، غوښې، چای، شیرینو، او کریمونو لپاره تر ټولو غوره مصالح ګڼل کیږي .
3. **د چای او مشروباتو لپاره:** په ځینو سیمو کې د زعفران ریشې د ګرم چای یا شیدو مشروباتو سره ګډیږي. دا د بدن تودوخه ساتي، انرژي زیاتوي، او د بدن مقاومت لوړوي .
4. **د کیکونو او شیرینو لپاره :**زعفران د کیکونو، پای، حلوا، او نورو شیرینو کې د رنګ، خوند، او خوشبو د ښه کولو لپاره کارول کیږي .
5. **د جوسونو او شیکونو کې استعمال:**د میوو جوسونو، شیکونو، او مغذي مشروباتو سره د زعفران یو څو ریشې د خوند او رنګ د پیاوړتیا لپاره ګډیږي .

6. **دغوښې او کبانو لپاره :**زعفران دغوښې، چرګ، کبانو، او نورو پروټین لرونکو خوراکونو په پخولو کې کارول کیږي. دا نه یوازې خوند زیاتوي، بلکې د خوراک رنګ هم ښه کوي .

۲ .ددرملیزو کارونې طریقې

1. **دوینې فشار کمول:**دزعفران په ورځني مصرف سره دوینې فشار په طبیعي ډول کنټرول کیږي .
2. **دهاضمي ستونزو درملنه:**زعفران دمعدې درد، قبض، او دهاضمي نورو ستونزو لپاره ګټور ګڼل کیږي. دلږ مقدار زعفران اوبه کې حل کول دمعدې لپاره آرامتیا ورکوي .
3. **دسترګو روغتیا:**زعفران دسترګو دلید ښه کولو لپاره هم کارول کیږي. څیړنو ښودلې چې زعفران دسترګو د رڼا ساتلو او دعمر سره تړلو ستونزو کمولو کې مرسته کوي .
4. **د بدن داخلي تودوخه او انرژي:** د زعفران ګرم طبیعت د بدن انرژي لوړوي، سردرد، او ستړیا کموي .
5. **د حافظې او ذهن فعالیت:** څیړنو ښودلې چې زعفران د حافظې او د مغزو فعالیتونو لپاره ګټور دی، په ځانګړي ډول دعمر په زیاتوالي کې .
6. **دمزاج ښه کو:**زعفران دخوشحالۍ او مثبت فکر لپاره کارول کیږي، دفشار او خپګان کمولو کې مرسته کوي .
7. **د تنفسي سیستم ستونزې:** د زعفران اوبه یا چای د ټوخي، زکام، او د سږو د التهاب لپاره ګټور ګڼل کیږي .

۳ .د ښکلا او پوستکي لپاره کاروني

1. **د پوستکي رنګ او ځلا** :د زعفران اوبه یا زعفران + شیدې ماسک د پوستکي ځلا زیاتوي او د تیاره ځایونو کمولو لپاره کارول کیږي .
2. **د پوستکي داغونه او زخمونه:**د زعفران اوبه د پوستکي زخمونه او داغونه نرموي .
3. **د مخ د مساج لپاره:**د زعفران + بادام غوړ د مخ مساج لپاره کارول کیږي، چې پوستکي نرموي او ځواني ساتي .
4. **د ویښتانو روغتیا:**زعفران د ویښتانو رنګ ساتلو، ویښتان قوي کولو، او پوستکي تغذیه کولو لپاره کارول کیږي .

۴ .د کلتوري او مذهبي کاروني طریقې

1. **د خوشبو لپاره:**زعفران د کورونو، عبادت ځایونو، او جشنونو لپاره د خوشبو ورکولو په توګه کارول کیږي .
2. **د مراسمو او جشنونو برخه:**په ځینو سیمو کې د واده، اختر، او نورو مذهبي مراسمو لپاره د خواړو رنګ او خوند د زعفران په واسطه لوړول کیږي .
3. **د تحفو لپاره:** د زعفران بسته بندي د تحفو په توګه د لوړ ارزښت لرونکي توکي په توګه ورکول کیږي .
4. **د کتابونو او دودیزو نسخو سره تړاو:**په تاریخي نسخو کې زعفران د خواړو، درملو، او خوشبو لپاره د لوړو معیارونو نښه ګڼل شوی .

۵ .د اقتصادي او سوداګریز کاروني طریقې

1. **صادرات او نړیوال بازار:** زعفران د صادراتو له لارې د بزګرانو عاید لوړوي. د لوړ کیفیت زعفران د نړیوالو بازارونو لپاره خورا قیمتي دی .

2. **د تولیدوونکو لپاره دعاید سرچینه:** کروندګر کولی شي دزعفران تولید او بسته بندي دعاید یوه ښه سرچینه وګرځوي .
3. **د صنعت لپاره کارول:** د زعفران استخراج د عطري صنعت، خوراکي توکو، او درملو په تولید کې کارول کیږي .
4. **د محلي سوداګرو لپاره بازار:** په کورنیو بازارونو کې د تازه یا پودر شوي زعفران خرڅلاو د اقتصاد ښه کولو لپاره مهم دی .

۶ .د مختلفو موادو سره مخلوط کارونې طریقې

1. **زعفران + شیدې** :د بدن انرژي، د سترږیا کمول، د پوستکي ښکلا .
2. **زعفران + شات** :د زکام او ټوخي درملنه، د بدن مقاومت لوړول .
3. **زعفران + دارچین** :د وینې فشار او شکرې کنټرول .
4. **زعفران + وریجې** :د خوړو خوند او رنګ لوړول .
5. **زعفران + غوښه** :د خوراک ذائق او بوی پیاوړی کول .
6. **زعفران + چای** :د بدن تودوخه ساتل، مزاج خوشحال ساتل .

زعفران یوازې یو مصالح نه دی؛ دا د خوراک، درمل، ښکلا، کلتور، او اقتصاد په برخه کې یوه ارزښتناکه خزانه ده. د دې کوچنۍ ریشې هر اړخیزې ګټې د انسان ژوند ته لوی اغېز لري. د زعفران هره ګټه د اوږدې تجربې او علمي څېړنو له مخې ثابت شوې ده، او دا کتاب د لوستونکي لپاره د زعفران په نړۍ کې د سفر لارښود دی.

۲ .د زعفراني معجونونو ډولونه

الف) د خوړو لپاره معجونونه

1. **زعفران + شیدې معجون :**
   - ترکیب: تازه شیدې، لږه بوره، او خوږ ریشې زعفران .
   - ګټې: د بدن انرژي لوړوي، د سترېیا کمولو کې مرسته کوي، د ماشومانو لپاره مغذي مواد برابروي .
   - کارونه: د چای یا د مغذي مشروباتو سره ګډېږي، د شیدو د خوړو خوند زیاتوي .
2. **زعفران + شات معجون :**
   - ترکیب: شات، زعفران، لږه مغذي مصالحه لکه دارچین یا لونګ .
   - ګټې: د ټوخي، زکام، او د تنفسي سیستم ستونزو لپاره ګټور .
   - کارونه: په ورځني رژیم کې د دفاعي سیستم قوي کولو لپاره کارول کیږي .
3. **زعفران + وریجې یا د غلې معجون :**
   - ترکیب: د وریجو پخه شوې پیسټ، زعفران، او لږ بوره یا شات .
   - ګټې: د معدې ستونزې کموي، د وینې فشار تنظیموي، هاضمه ښه کوي .
   - کارونه: د خوړو د اضافي غذایي موادو لپاره .
4. **زعفران + میوې معجون :**
   - ترکیب: تازه یا وچې میوې، زعفران، شات یا بوره .
   - ګټې: د ویټامینونو، انټي اکسیډنټ، او معدني موادو اندازه لوړه کوي .
   - کارونه: د صحي ناشتو او خوراکي رژیم برخه .

ب) د درملیزو کارونې معجونونه

1. **د حافظې لپاره معجون :**
   - ترکیب: زعفران، بادام پیسته، شات، لږه دارچین .
   - ګټې: د حافظې ښه کولو، مغزي فعالیت لوړولو او د دماغي فشار کمولو لپاره .
2. **د سترګو روغتیا معجون :**
   - ترکیب: زعفران، شیدې، لږه وریجې او نباتي غوړ .
   - ګټې: د لید ښه کول، د سترګو د رڼا ساتل، او د عمر سره تړلې ستونزې کمول .
3. **د پوستکي او ښکلا معجون :**
   - ترکیب: زعفران، شیدې، شات، د بادام غوړ .
   - ګټې: د پوستکي ځلا، داغونه کمول، نرموالی، او د ځوانۍ ساتنه .
   - کارونه: د مخ ماسک په توګه، د پوستکي تغذیه، د پوستکي نرمولو لپاره .
4. **د وینې فشار او شکرې لپاره معجون :**
   - ترکیب: زعفران، شیدې یا اوبه، لږه دارچین .
   - ګټې: د وینې فشار تنظیمول، د شکرې کمول، د معدې ستونزې کمول .

۳. د زعفران معجونونو د جوړولو تخنیکونه

1. **د ریشو چمتو کول :**
   - تازه یا وچې ریشې باید پاکې او وچې شي .
   - د معجون لپاره معمولاً څو ریشې (۵–۱۰) کافي وي .
2. **د مایع انتخاب :**
   - د شیدې، شات، یا اوبو د مایع په توګه کارول کیږي .

- د معجون د هدف له مخې مایع انتخاب کیږي (روغتیایي، غذایي، یا ښکلا) .

3. **د تودوخې کنټرول :**

- معجون باید په ټیټه تودوخه تیار شي تر څو د زعفران فعاله مواد محفوظ پاتې شي .

4. **د ترکیب اضافه کول :**

- شات، بوره، وریجې، میوې، یا دارچین دارتیا له مخې اضافه کیږي .
- د خوند، رنګ، او روغتیایي ګټو لپاره د هر معجون ترکیب متفاوت وي .

5. **دذخیره کولو طریقې :**

- معجون په یخچال کې ساتل کیږي تر څو تازه پاتې شي .
- د اوږدې مودې لپاره یې د وریجو یا شاتو سره محافظت کیدی شي .

۴ .د زعفران معجونونو درملیز تاثیرات

1. **انټي اکسیډنټ فعالیت:** زعفران د بدن لپاره قوي انټي اکسیډنټ دی، چې د آزادو رادیکالونو زیان کموي .
2. **د بدن دفاعي سیستم:** معجونونه د معافیت ځواک لوړوي، د ژمي ناروغیو مخه نیسي .
3. **د وینې فشار او زړه روغتیا:** د زعفران او شاتو معجون د وینې فشار کنټرولوي او د زړه فعالیت ښه کوي .
4. **د هاضمې سیستم ملاتړ:** د معدې سوځت او قبض مخنیوی، د هاضمې پروسه اسانه کول .
5. **دماغي فعالیت:** د حافظې پیاوړتیا، د تمرکز زیاتوالی، د فشار او خپګان کمول .

6. **د پوستکي روغتیا:** د پوستکي رنګ او ځلا ساتل، داغونه کمول، د پوستکي نرموالی .
7. **د انرژي لوړول:** د ستړیا کمول، د بدن عمومي ځواک لوړول، د خوړو غذايي ارزښت زیاتول .

۵ .د زعفران معجونونو اقتصادي اهمیت

1. **صادراتي ارزښت:** د زعفران معجونونه د نړیوالو بازارونو لپاره خورا قیمتي دي .
2. **د بزګرانو او تولیدوونکو لپاره:** د زعفران معجون تولید د عاید یوه غوره سرچینه ده .
3. **د صنعت او سوداګرۍ لپاره:** د خوراک، درملو، او ښکلا صنعت کې د زعفران معجون لوړ تقاضا لري .

۶ .د عصري ساینس او څېړنو له نظره

- د زعفران معجونونه د طبیعي موادو په توګه د انساني روغتیا ملاتړ کوي .
- څېړنې ښودلې چې زعفران د سرطان، شکرې، او زړه ناروغیو پر وړاندې محافظت لري .
- عصري فارماسوتیکل صنعت د زعفران معجون څخه د طبي محصولاتو د جوړولو لپاره کار اخلي .

د زعفران معجونونه د خوراک، درملو، ښکلا، او اقتصادي صنعت لپاره یوه بې بدیله خزانه ده. د دې معجونونو هر ترکیب د انسان ژوند ته نوې انرژي، روغتیا، او ښکلا راوړي. د زعفران هر ریشې د تاریخ، کلتور، او طب د پوهې سره تړلې ده، او د دې کتاب لوستونکي ته دا لارښود ورکوي چې څنګه له دې قیمتي مصالحو څخه اعظمي ګټه واخلي.

د زعفران اقتصادي ګټې او کرنیز اهمیت

زعفران، چې د نړۍ له قیمتي مصالحو څخه ګڼل کېږي، نه یوازې د خوراکي او درملیزو ارزښت له مخې اهمیت لري، بلکې د اقتصاد او کرنې په برخه کې هم ځانګړی مقام لري. د زعفران کرنه د لږې ځمکې، اوبو، او انرژۍ سره د لوړې اقتصادي ګټې سبب ګرځي، او په ځینو هېوادونو کې د عاید اصلي سرچینه ګڼل کېږي. د افغانستان په ځانګړي ډول هلمند، نیمروز، فراه او بلخ ولایتونو کې د زعفران تولید د محلي اقتصاد د ودې لپاره حیاتي اهمیت لري.

په کال ۱۳۹۳ کې په ټوله نړۍ کې نږدې ۲۵۰ ټنه زعفران کرل شوی او راټول شوی دی. ایران د نړۍ د ټول زعفران ۹۰ تر ۹۳ سلنه برخه راټوله کړې او تقریباً ټول یې صادروي.

د ایران د زعفران صادراتو ارزښت په کال ۱۳۹۷ کې ۱۰۱/۳۲ میلیون ډالر و، او د اسپانیا د زعفران صادراتو ارزښت ۵۷/۰۸ میلیون ډالر و. د ایران د نړیوالو زعفران بازار کې برخه په کال ۱۳۹۸ کې ۳۶/۷٪ وه.

د نړۍ لوی صادرونکي هېوادونه د زعفران په برخه کې په کال ۱۳۹۸ کې او د هغوی د صادراتو ارزښت په لاندې جدول کې ښودل شوی دی:

هېواد	درجه	کلنۍ وده (%)	د نړیوالو صادراتو برخه	د صادراتو مقدار (میلیون ډالر)
ایران	۱	منفي ۱۰،۸٪	٪۳۶،۷	۱۰۱،۳۲
اسپانیا	۲	منفي ۱۵،۳٪	٪۲۰،۷	۵۷،۰۸
افغانستان	۳	٪۱۴۲،۳	٪۱۶،۲	۴۴،۵۸
هندوستان	۴	٪۴۲۰،۳	٪۳،۴	۹،۴۸
یونان	۵	٪۲۶،۶	٪۳،۴	۹،۴۸

که وغواړې، زه کولای شم د دې جدول سره د افغانستان د زعفران صادراتو تاریخچه او اقتصادي اهمیت هم تفصیل ورکړم ترڅو د هېواد په کچه د زعفران بازار په ښه توګه څرګند شي.

۱ .د زعفران اقتصادي ارزښت

زعفران د نړۍ تر ټولو قیمتي مصالحو څخه دی. د هغې یو کیلوګرام د تولید لپاره زرګونه ګلونه راټولول اړین دي، چې یوازې درې سور تارونه د اصلي محصول برخه جوړوي.

اقتصادي ګټې په تفصیل:

1. **لوړ بازار موندنه :** د زعفران نړیوال بازار لوړ تقاضا لري، په ځانګړې توګه په ایران، هندوستان، اروپا او امریکا کې .
2. **د صادراتو ارزښت :** د زعفران صادرات د کروندګرو لپاره د عاید یوه مهمه سرچینه ده، چې د کورنیو او نړیوالو بازارونو لپاره ارزښتناک محصول ګڼل کېږي .
3. **د کرنې ارزښت :** د لږې ځمکې او اوبو سره د لوړ محصول تولید، د کرنې په برخه کې ځانګړی اهمیت لري .
4. **د کاري فرصتونو رامنځته کول :** د زعفران کرنه د کارګرو لپاره د موسمي او دوامداره کار فرصتونه برابروي، چې د ټولنې اقتصادي وده کې مرسته کوي .

په افغانستان کې، د زعفران تولید د کروندګرو د ژوند معیار لوړوي، ځکه چې په لږو سیمو کې د لوړ عاید سرچینه ګڼل کېږي.

۲ .کرنیز اهمیت

زعفران د کرنیز محصول په توګه ځانګړې ارزښت لري. دا نبات د کمې اوبو، معتدلې هوا او د خاورو ځانګړو شرایطو سره مناسب دی.

د کرنې ځانګړتیاوې:

1. **دودې آسانتیا :** د زعفران کرنه نسبتاً آسانه ده، ځکه چې د لږې اوبو او خاورې سره سازګاره ده .
2. **د تولید لوړ عاید :** د هر هکتاره ځمکې څخه د تولید لوړ مقدار او کیفیت د کروندګرو لپاره لوړ عاید تضمینوي .
3. **موسمي او دوامداره کرنه :** زعفران د اوږدې مودې لپاره کرل کېږي او د کال په مختلفو موسمونو کې ګټه راوړي .
4. **د خاورو ساتنه :** د زعفران ریښې خاوره له زیانونو ساتي، د خاورو د فرسایش مخه نیسي او د ځمکې کیفیت لوړوي .

د کرنیز اهمیت له مخې، زعفران د هغو سیمو لپاره غوره محصول ګڼل کېږي چې لږې منابع لري او د نورو فصلونو کرنه ستونزمنه وي.

۳ .د تولید نړیوال وضعیت

د زعفران تولید په نړۍ کې محدود او مشخص سیمو ته ترلی دی. د تولید لوی برخه په ایران کې ده چې نږدې ۹۰٪ نړیوال تولید ورکوي. افغانستان شاوخوا ۴–۵٪، هندوستان ۲–۳٪ او اسپانیا، مراکش او ایتالیا د پاتې تولید مسؤلیت لري.

نړیوال تولیدي ارزښت:

- ایران د صادراتو له مخې د زعفران نړیوال مشر دی .
- د افغانستان زعفران کیفیت له نړیوال معیار سره نږدې دی، او د صادراتو له لارې د کروندګرو عاید لوړوي .
- نړیوال بازار د لوړ کیفیت لرونکي زعفران لپاره شنه او مستحکم تقاضا لري، چې د محلي اقتصاد لپاره فرصتونه برابروي .

۴ .د صادراتو اهمیت

د زعفران صادرات د هیوادونو د اقتصاد لپاره حیاتي اهمیت لري، ځکه چې دا محصول د لوړ عاید لرونکی، لږ ځای نیوونکی او د نړیوال بازار لپاره مستحکم محصول دی.

د صادراتو ځانګړتیاوې:

1. **د عاید لوړتیا :** د زعفران صادرات د کروندګرو د عاید اصلي سرچینه ده .
2. **د نړیوال شهرت لوړول :** د هیواد زعفران د کیفیت له مخې نړیوال شهرت ترلاسه کوي، چې د نورو صادراتو لپاره هم مثبت اغیز لري .
3. **اقتصادي پرمختګ :** د صادراتو زیاتوالی د کرنې، تولید، بسته بندۍ او بازار موندنې سکتورونه فعاله کوي .
4. **د ټولنې اقتصادي وده :** د زعفران کرنه د کلیوالو سیمو اقتصادي وضعیت لوړوي او د کاري فرصتونو رامنځته کولو سبب ګرځي .

په افغانستان کې، د هلمند، نیمروز او فراه ولایتونو زعفران د صادراتو له لارې د کورنیو عاید زیاتوي، د بیوزلۍ کمولو او د سیمې اقتصادي وضعیت ښه کولو کې مرسته کوي.

۵ .د کرنې تخنیکي اړخونه

د زعفران کرنه د ځانګړو تخنیکي میتودونو اړتیا لري، څو د لوړ کیفیت محصول ترلاسه شي.

مهم تخنیکي اصول:

- **د Corm انتخاب** :د لوړ کیفیت لرونکي ریښې انتخاب د محصول کیفیت تضمینوي .
- **د خاورې تیاري** :خاوره باید د اوبو ښه نفوذ ولري، معتدله pH ولري، او د مغذي موادو څخه غني وي .
- **اوبه ورکول** :د ودې په مرحله کې د اوبو مناسب مقدار نبات ته اړتیا لري، او د زیاتې اوبو استعمال د ریښو او محصول کیفیت ته زیان رسوي .
- **د ګل راټولول** :د ګل بشپړ غوړیدو وروسته د تارونو راټولول د محصول کیفیت ټاکي .
- **وچول او بسته بندي** :د زعفران تارونه په دقت سره وچ او پاک کیږي، څو د نړیوال معیار سره سم وي .

د دې تخنیکونو رعایت د محصول لوړ کیفیت او د بازارموندنې لپاره حیاتي دی.

۶ .د زعفران د کرنیز او اقتصادي ګټو ترکیب

د زعفران کرنه د لږو منابعو سیمو لپاره یوه مهمه اقتصادي سرچینه ده. د لاندې ځانګړتیاوو له امله د کرنې او اقتصادي ګټو ترکیب ځانګړی دی:

- د لږې ځمکې سره د لوړ عاید محصول .
- د لږې اوبو او انرژۍ سره د تولید امکان .

- د نړیوال بازار لوړ تقاضا .
- د کروندګرو د کاري فرصتونو رامنځته کول .
- د سیمې اقتصادي پرمختګ او د کلیوالو د ژوند د معیار لوړول .

۷ . په افغانستان کې د زعفران تولید او کرنیز اهمیت

په افغانستان کې زعفران د هلمند، نیمروز، فراه او بلخ ولایتونو اصلي محصول ګڼل کېږي. د افغانستان زعفران نړیوالو بازارونو ته صادرېږي او د کورنیو عاید اصلي سرچینه ده.

د افغانستان لپاره یې اقتصادي ګټې:

- د کروندګرو د ژوند معیار لوړول .
- د کلیوالو سیمو اقتصادي وده .
- د صادراتو له لارې د ملي عاید زیاتوالی .
- د زعفران کرنه د لږې اوبو، لږې ځمکې او محدودو منابعو سره د اقتصاد لپاره مثالی محصول دی .

۸ .نړیوال بازار او اقتصادي فرصتونه

د زعفران نړیوال بازار لوړ تقاضا لري، ځکه چې دا د خوراکي، درملیز، او زیبايي محصولات لپاره کارول کېږي. د نړیوالو معیارونو مطابق د لوړ کیفیت زعفران قیمت د نورو مصالحو په پرتله څو چنده لوړ دی.

اقتصادي فرصتونه:

- د صادراتو له لارې د کورنیو عاید لوړول .
- د کاري فرصتونو رامنځته کول د موسمي کارګرو لپاره .

- د نړیوال بازار د تقاضا په اساس د تولید پلان جوړول .
- د کیفیت لوړولو له لارې د محصول نړیوال شهرت ترلاسه کول .

د زعفران اقتصادي ګټې او کرنیز اهمیت د هغه د لوړ بازار ارزښت، د لږو منابعو سره د لوړ عاید تولید، د صادراتو فرصتونه، د کروندګرو لپاره د کار فرصتونه او د سیمې اقتصادي پرمختګ سره تړاو لري. د افغانستان په ځانګړې توګه، د زعفران تولید د هلمند، نیمروز او فراه ولایتونو لپاره حیاتي اهمیت لري، او د نړیوال بازار د تقاضا په رڼا کې د کورنیو اقتصادي وضعیت ښه کولو او د هیواد ملي عاید زیاتولو کې مرسته کوي. د کرنې مناسب تخنیکونو، د لوړ کیفیت لرونکي Corm انتخاب، د اوبو مناسب مقدار، د ګلونو د راټولولو دقیقه پروسه، او د تارونو د وچولو او بسته بندۍ اصول د زعفران د تولید او اقتصادي ګټو د اعظمي کولو لپاره حیاتي دي.

په افغانستان کې د زعفران کرنیز ارزښت او اقتصادي ګټې

زعفران (د Crocus sativus نبات څخه ترلاسه کېدونکي قیمتي تارونه) په افغانستان کې یوازې یو عادي زراعتي محصول نه دی — دا د کرنې، صادراتو، اقتصادي بدلون او کلیوالو ټولنو د پیاوړتیا اصلي برخه ګرځېدلې ده. په تېرو څو کلونو کې دې محصول نه یوازې د بزګرانو عاید ډېر کړی، بلکې د هېواد اقتصاد ته یې د پام وړ مالي ارزښت هم ورکړی دی.

١ .ولې زعفران د افغانستان لپاره ځانګړی ارزښت لري؟

الف) د لوړ اقتصادي ارزښت محصول

زعفران په نړیواله کچه د "سور طلا" په نوم یادېږي — ځکه چې د وزن له مخې خورا لوړ قیمت لري. په افغانستان کې هم د زعفران یو کیلو ګرام د بازار قیمت په لسګونو سلګونو ډالرو پورې رسي او د صادراتو له لارې د ملي اقتصاد لپاره د ارزښتناک محصول

په توګه راځرګند شوی. د مثال په توګه، د ژمي ۲۰۲۵ کال راپورونه ښیي چې افغانستان شاوخوا **۳۸ ټنه زعفران صادر کړی چې ارزښت یې د ۶۷,۵ میلیونو ډالرو څخه زیات دی .**

همدارنګه د نورو راپورونو له مخې، یوازې په نهه میاشتو کې افغانستان د زعفران صادراتو له لارې شاوخوا **۲۹ میلیون ډالر** عاید ترلاسه کړی دی، چې دا د محصول د لوړ نړیوال تقاضا او ارزښت ثبوت دی .

هرات د «سرخ زر» مرکز

په هرات ولایت کې زعفران د کرنې یو مهم او سترلاري تولیدي نبات دی، چې په افغانستان کې د «سرخ زر» په نوم پېژندل کېږي. زعفران په نړۍ کې تر ټولو قیمتي مصالحو (spice) څخه دی، ځکه چې د هر ګرام تولید لپاره زرګونه ګلان اړتیا وي او ټولې ریشې یې په لاس راټولیږي. شاوخوا ۹۰٪ زعفران چې په افغانستان کې تولیدیږي، د هرات ولایت د غوریان، پشتون زرغون او ځینو نورو ولسوالیو څخه ترلاسه کېږي، او د کیفیت له مخې نړۍ ته مشهور دی .

د هرات اقلیم او د زعفرانو کرنه

طبیعي شرایط

هرات په افغانستان کې د کرنې لپاره مناسب اقلیم لري—ومرګې هوا، ښه لمر، او لږه باران. د زعفرانو نبات د خړو مناسب جوړښت، ښه اوبو لګولو مدیریت، او د موسم خاص شرایط غواړي چې هرات یې په غربي برخو کې لري. دا ولایت د کرنې لپاره عموماً یو معتدل اقلیم لري چې د زعفرانو دودې لپاره مناسب دی، ځکه زعفران د تودوخې تفاوت (د ورځې او شپې تر منځ) ته اړتیا لري چې د رنګ، بوی او کیفیت لپاره مهم دی .

د هرات د زعفرانو کرنې تاریخچه

په هرات کې زعفران نسبتا نوی، خو په چټک پرمختګ کې کرل کېږي. کرونه یې په لویه کچه د ۱۹۹۰مو کلونو راهیسې پیل شوې—په ځانګړي ډول د غوریان ولسوالۍ څخه چې هلته د دې محصول د تولید عمومي کچه ډېره لوړه ده. له لومړیو کلونو څخه تر نږدې وخت پورې هرات نه یوازې دا چې په کورني بازار کې زعفران زیاتوي، بلکې د نړیوال بازار لپاره یې صادرات هم پیل کړي دي .

زعفران د هرات په کرنه کې

◆د کښت ساحه او تولید

په هرات کې د زعفرانو کرنې ساحه ورځ تر بلې زیاتیږي. د احصایې له مخې، په افغانستان کې شاوخوا ۷۵۵۵ هکتاره کرنیزه ځمکه زعفران ته ځانګړې شوې ده او په دې کې هرات د ډېرو سیمو برخه لري. د زعفرانو د تولید مجموعه هم تر ۱۹۴۶۹ کیلو (شاوخوا ۲۰ ټنه) ته رسېدلې چې یاده شوې شمېره د کلني سترو حاصلاتو نښه ده .

طبیعی کرنه او کیفیت

په هرات کې زعفران اکثراً ۱۰۰ ٪ ارګانیک او په کیمیاوي سرې پرته کرېږي — دا د هغه کیفیت یو مهم دلیل دی چې د هرات زعفران نړیوال شهرت لري. د کرونده ګرو هڅه دا ده چې د نباتاتو د طبیعي تغذیې پر بنسټ، د اوبو او خاورو مناسب مدیریت وکړي .

ټولنیزې اغېزې

ښځو ته کار او ژوند لپاره

په هرات کې د زعفرانو په کرنه کې ښځو مهم رول لوبولی دی. شاوخوا ۷۰ ۰۰۰ ښځې په دې سکتور کې په مستقیم او غیرمستقیم ډول کار کوي. معیاري کاري ملاتړ، روزنې، او د پروسس مرکزونو جوړول د ښځو لپاره د اقتصادي آزادۍ او مهارت زده کړې فرصتونه برابر کړي دي .

بریالي مثالونه هم شته — لکه **اریانا رحماني** چې د زعفرانو د پروسس مرکز جوړ کړی او دې له لارې یې د شاوخوا ۶۰۰ ښځو لپاره د کار زمینه برابره کړې. هغې د کار له پیل څخه وروسته د زعفرانو د بازار موندنې، بسته‌بندۍ، او صادراتو کار ته وده ورکړې ده .

روزنه او ظرفیت لوړونه

د زراعتي ملاتړ پروګرامونه د FAO او دولتونو له خوا ترسره شوي، چې له مخې یې د زعفرانو د کرنې، ورېښمو د پروسس، بسته‌بندي، او مارکیټنګ په اړه ښځو ته روزنه ورکړل شوې، او د دې پرمختګ له امله د محصول کیفیت هم لوړ شوی .

د زعفرانو ټولنیز او اقتصادي ارزښت

د عاید ښه والی

د زعفرانو تولید د بزګرانو او د کورنیو لپاره د عاید مهمه سرچینه ده. د FAO یو راپور ښیي چې د زعفرانو حاصلات د هرات کورنیو عاید ته لویه مرسته کړې؛ په ځانګړې توګه هغو کورنیو ته چې د نورو کښتونو پر ځای لږه زمینه لري .

صادرات

د هرات زعفران د صادراتو لپاره یو مهم محصول ګرځېدلی، او په ملي کچه د افغانستان لپاره د «ریډ ګولډ» یا سره زرو په توګه پېژندل کیږي. د صادراتو له لارې بزګران او د زعفرانو تولیدونکي د نړیوال بازار سره وصل شوي، او له دې لارې یې د هیواد اقتصاد ته هم وده ورکړې .

د Afghanistan National Saffron Union په شمول ځینې بنسټونه کار کوي چې د افغانستان زعفران نړیوال معیار ته ورسوي، بسته‌بندي، بازارموندنه او صادراتو شبکه قوي کړي، او بزګرانو ته د روزنې خدمات چمتو کړي .

د زعفرانو د کرنې تخنیکونه

د تخم انتخاب

په هرات کې د زعفرانو لپاره معمولاً کارېدونکي تخمونه هغه دي چې په اوږدمهاله توګه د دې اقلیم لپاره مناسب ښودل شوي. غوره تخمونه د قوي رنګ، لوړ عطر، او ښه ژوند دورې لرونکي دي.

د اوبو لګونې مدیریت

په دغه سیمه کې د زعفرانو لپاره لږ، متوازن اوبو لګونه اړین دی — ځکه ډېرې اوبه د بوټي د ریښې د خرابېدو لامل کیږي. بزګران اکثر د سیندونو د اوبو، باراني اوبه، یا نږدې جویونو له لارې مدیریت شوی سیستم کاروي.

د کار ځواک

دزعفرانو ټولې بوټې باید **په لاس راټولې شي** ـــ ځکه ګلونه نازک وي او ماشیني ټولونه دریشو د ضایع کېدو لامل ګرځي. دا کار د پوهې، مهارت او دقیقې لاس عملي ته اړتیا لري چې هرات بزګران یې د کلونو تجربه لري .

د پرمختګ لاملونه او ننګونې

مثبت پرمختګونه

✓دزعفرانو تولید کلني شمېره د ۲۰ ټنو په کچه ده چې دا د تیر کال په پرتله زیاتوالی ښیي.

✓روزنه، تخنیکي ملاتړ او نړیوال صادرات دبزګرانو داقتصادي وضعیت ملاتړ کوي.

✓ارګانیک کرنه د صادراتو لپاره د نړیوالو معیارونو سره سم محصولات تولیدوي .

ننګونې

✗زعفران یوازې یو ځل په کال حاصل ورکوي، نو موده محدوده ده چې د کورنیو لپاره پراخ کار رامنځته کړي.

✗د دوامدار زراعتي تشکیلاتو، سړې زنجیر، او د بازار رسولو لوجستیک لا هم پرمختګ ته اړتیا لري.

د هرات زعفران مهمې ځانګړتیاوې

نړیوال شهرت

هرات زعفران د کیفیت له مخې نړیوالو بازارونو کې پېژندل کیږي، چې د قوت لرونکي رنګ، قوي بوی، او خالص تولید له امله ولاړ دی.

اقتصادي ګټې

د زعفرانو کرنه د عاید، کاري فرصت او د بزګرانو د ژوند معیار لوړولو لپاره بنسټیزه سرچینه ده.

ټولنیزې اغېزې ټولنې ته

په هرات کې د ښځو ګډون، د روزنې فرصتونه، او د پروسس مرکزونو جوړول د ټولنې پرمختګ کې مهم رول لوبولی.

په هرات ولایت کې د زعفرانو کرنه د یو اقتصادي او ټولنیز تحول سمبول ده. د دې محصول د لوړ کیفیت، د بزګرانو د مهارت او د نړیوالو بازارونو تقاضا له امله، زعفران د هرات د کرنې بنسټیزه برخه ګرځېدلې. دا کرنه یوازې د کورنیو لپاره عاید نه ده راوړې، بلکې د ښځو اقتصادي ګډون، ټولنیز باور، د پروسس او نوي کاروباري فرصتونو لاره هم پرانیستې ده — چې د هرات د کلتوري، اقتصادي او زراعتي پرمختګ لپاره یوه ارزښتناکه پانګه ده.

۲ .د کرنیزو شرایطو او د تولید فزیکي ارزښت

الف) کمې اړتیاوې او د اقلیم تطابق

زعفران د اوبو کمه اړتیا لري او په وچکال اقلیم کې هم د پرمختګ وړ دی. د افغانستان ډېری سیمې د اوبو کمښت لري، خو زعفران په داسې شرایطو کې هم محصول ورکولی شي — کوم چې د نورو ډېرو فصلونو لپاره ستونزمن کار دی .

ب) څو کلنه دوامداره کرنه

کله چې یو ځل زعفران کرل شي، دا د یوې کرنې محصول نه پاتې کېږي — ځکه چې د نبات(Corm رېښه) څو کلونو لپاره بیرته وده کوي. دا د بزګر لپاره د اوږدې مودې اقتصادي ثبات چانس زیاتوي .

ج) د کارګرانو مسلکي برخه

د زعفران کرنه د ډېرو کارګرو اړتیا لري — د ګلونو راټولول، سیمول، وچول، پاکول او بسته بندي ټول دستي څواک ته اړتیا لري. څیړنې ښیي چې په یو هکتاره ځمکه ښایي تر ۲۰۰ نورو کارګرو ورځني کاري ساعتونه هم کار وکړي، چې دا د کار فرصتونه زیاتوي .

۳ .د صادراتو او نړیوال بازار ارزښت

الف) د صادراتو حجم او ارزښت

افغانستان د زعفران عالي کیفیت له امله په نړیوال بازار کې ځان ته ځانګړی ځای پیدا کړی. په ۲۰۲۵ کال کې د ۳۸ ټنو صادراتو له لارې د ۶۷,۵ ملیون ډالرو څخه ډېر عاید ترلاسه شوی چې ښیي افغانستان د دې قیمتي محصول صادرات پراخ کړي دي .

په یو بل راپور کې د صادراتو ارزښت تقریباً **۵۴ میلیونه ډالر** ښودل شوی، کوم چې د تیر کال په پرتله زیاتوالی ښیي .

ب) د صادرېدونکو هېوادونو لیست

افغان زعفران اروپا، عربي متحده امارات، سعودي عربستان، هندوستان، متحده ایالات، کاناډا، برتانیا، ایټالیا، ترکیه او عمان ته صادرېږي .

۴ .د کورني عاید او د بزګرانو ژوند

الف) د بزګرانو اقتصادي وضعیت

زعفران د بزګرانو لپاره د عاید یو باوري سرچینه ګرځېدلې — په ځانګړې توګه د هغو کورنیو لپاره چې د نورو فصلونو کرنه یې د کم عاید سبب وه. د زعفران کرنه د کورنیو لپاره لوړ ارزښت وړ عاید برابروي، چې کروندګر کولی شي خپل ماشومان ښوونځیو ته واستوي، دروغتیا پاملرنې ته لاسرسی ولري او په ټولنه کې د مالي ثبات احساس کړي .

ب) د بیوزلۍ راکمول

څېړنې ښیي چې زعفران د بېوزلۍ راکمولو په برخه کې هم اغیزمن دی، ځکه چې دا محصول د پرچون بازار لوړ ارزښت لري او د هر هکتار څخه عاید ډېر دی. د زعفران په کرنه کې ډېری بزګران دمخه د یوازې ځان بسیا کېدو ستونزه لرله، خو اوس د صادراتو له لارې د عاید زموړ او ډېرو کورنیو لپاره حل دی .

۵ .کاري فرصتونه، ټولنیز او جنسیتي اړخ

الف) د ښځو ونډه

په افغانستان کې د زعفران حاصلاتو په برخه کې د ښځو ونډه لوړه ده. شاوخوا ۸۰٪ د زعفران راټولونکو او پروسس کارکوونکو ښځې دي، کوم چې د ښځو د اقتصادي ګډون او د کورنیو اقتصادي صلاحیتونو د پیاوړتیا لپاره مهمه مانا لري .

ب) د کلیوالو کاري فرصتونو پراختیا

چون زعفران ټول مرحله — له کرنې، راټولولو، وچولو او بسته بندۍ پورې — په لاس سره ترسره کېږي، دا د کلیوالو سیمو لپاره ډېر کاري فرصتونه رامنځته کړي. دا کار ګڼ شمېر کورنیو ته د عاید یو ثابت جریان جوړوي او د بېکارۍ د کچې راکمولو ته مرسته کوي .

۶ .د اسلامي امارت او دولتي ملاتړ

د افغانستان د زراعت وزارت هڅې ښیي چې زعفران ته د اقتصادي پاملرنې ستراتیژي ورکړل شوې، چې د ملي صادراتو ستراتیژۍ او د زعفران د نړیوال کیفیت کنټرول شامل دي. وزارت پلان لري چې افغان زعفران د نړیوال معیار له مخې درجې ګراف، بارکوډ او GIنوم نښه ترلاسه کړي، ترڅو د محصول نړیوال شهرت لا لوړ شي .

۷ .زعفران او د مخدره توکو بدیل

د یوه مهمې څېړنې له مخې، زعفران د مخدره توکو (په ځانګړې توګه (اپیوم) په ځای باندې د کرنې لپاره یو مناسب بدیل ګرځېدلی. دا څېړنه ښیي چې بزګران چې مخکې د اپیوم کرلو ته مایل وو، د زعفران د اقتصادي ګټې له امله اوس دې محصول ته مخه کړې

ده، ځکه چې د عاید له پلوه د زعفران کرنه د اپیوم په پرتله قانوني، باثباته او د ټولنې لپاره ګټوره ده .

۸ .د زعفران اقتصادي او ټولنیز ننګونې

سره له دې چې زعفران د اقتصادي پرمختګ لوی فرصت دی، ځو اساسي ستونزې او ننګونې هم شته چې باید پاملرنه ورته وشي:

•بازاري بې ثباتي او د کیفیت معیارونه

د نړیوال بازار لپاره د صادرېدونکي زعفران کیفیت ساتل اړتیا لري چې د بسته بندۍ، لیبلینګ او کیفیت کنټرول معیاري شي.

•نړیوال شهرت او برانډ جوړونه

افغان زعفران د کیفیت له پلوه نړیوال عزت لري، خو لا هم د صادراتو نښې ثبت او د نوم نښې تضمین ته اړتیا لري چې د محصول بازارموندنه لا پیاوړې کړي.

•تخنیکي ملاتړ او مالي سرمایه

بزګران اړتیا لري چې د عصري تخنیکونو، د تولید ښه کولو روزنې، او ممکنه مالي مرستو له لارې ډېرعاید ترلاسه کړي.

په افغانستان کې د زعفران کرنیز ارزښت یوازې د یوه زراعتي محصول په توګه محدود نه دی؛ دا د هېواد لپاره د صادراتو ارزښت، د بزګرانو د عاید ګټه، د بېوزلۍ کمښت، د ښځو اقتصادي ګډون او د کلیوالو سیمو د ټولنیزو پیاوړتیا لپاره مهمه سرچینه ده. د نړیوالو بازارونو لوړه غوښتنه، د صادراتو ارزښت، د تولید مناسب اقلیم او د زعفران د "سور طلا" شهرت ټول د دې محصول اقتصادي اهمیت ثابتوي.

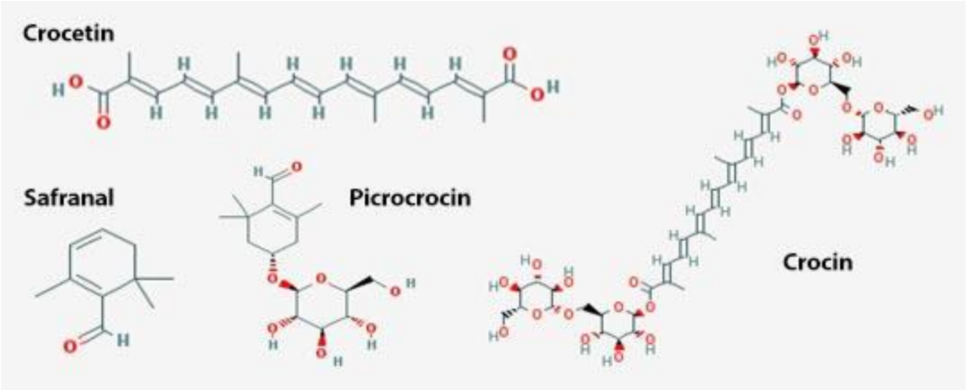
کله چې زعفران په سمه توګه مدیریت شي، د کیفیت معیارونه غوره شي، او نړیوال برانډ ته وده ورکړل شي، نو دا سکتور په راتلونکو کلونو کې لا زیات اقتصادي او ټولنیز بدلون راوستلای شي.

نړیوال ارزښت

زعفران (د *Crocus sativus* ګلونو وچ شوی stigma) د نړۍ تر ټولو قیمتي او ارزښتناکه مصالحو څخه ګڼل کېږي چې د خپل ځانګړي رنګ، توند عطر، او لوړې صادراتي بیې له امله ورته «سره زر» ویل کېږي. نږدې ۹۰ ٪ وخت زعفران د ایران لخوا تولیدیږي، خو د هندوستان (کشمیر)، اسپانیا، مراکش، افغانستان او نورو سیمو د زراعتي دودله لارې نړۍ ته صادریږي .

فعال کیمیاوي مواد او ساینسي اساس

زعفران د څو مهمو فعالو موادو لرونکی دی چې د طبي، غذایي، او بیولوژیکي اغېزو لپاره مهم دي:



۱۰.انځور: په زعفرانو کې د موجودو مرکبونو مشرح فورمولونه راښیي.

۱ .کروسن(Crocin)

- دزعفران اصلي رنګ ورکوونکی کاروتینوید دی .
- قوي انتي اکسیدانټ فعالیت لري چې حجرې دآزادو رادیکالونو ضد محافظت کې مرسته کوي .
- احتمالي ضد انفلېماتوري (anti-inflammatory) او د زړه د ناروغیو د خطر عوامل کمولو کې مرسته کوي .

۲ .سافرانال(Safranal)

- دزعفران ځانګړی بوی ورکونکی مرکب دی .
- په عصبي سیستم باندې اغېز لري چې د مزاج ښه کولو، اضطراب کمولو، او د مطالعې ورتیا پیاوړي کولو کې مرسته ښودل شوې ده .

۳ .پیکروکروسین(Picrocrocin)

- دزعفران تریخ خوند اصلي سرچینه ده .
- په هاضمي او د خوراکي ذائق د ښه کولو لپاره مؤثر ګڼل شوی .

عصري علمي څېړنې او طبي اغېزې

۱ .د رواني روغتيا ملاتړ

څېړنې ښيي چې د زعفران استخراج (تقريبا ۳۰ مګاګرامه ورځنۍ مصرف) د *خفګان* (depression) او *اضطراب* (anxiety) په نښو کې د پام وړ ښه والی راوستی دی— په ځينو ازموينو کې د دوديزو انټي‌ډيپريسنت درملو سره پرتله شوی او لږ اړخيزې اغېزې ښودلې دي .

۲ .د سترګو او اعصابو ملاتړ

تحقيقاتو ښودلې چې د زعفران کروسن او سافرانال مرکبات د سترګو روغتيا، د *عمر پورې تړلي ماکولر تضاد* (*age-related macular degeneration*) ، او د عصبي حجراتو ساتنې لپاره مثبت اغېزونه لرلی شي .

۳ .انټي‌اکسيدان او د حجرې ساتنه

زعفران غني انټي‌اکسيدان لرونکي مرکبات لري چې د حجرې د اکسيډېټيو فشار په کمولو کې مرسته کوي او ممکن د اوږدمهاله ناروغيو لکه زړه ناروغۍ، شکر، او حتی ځينو سرطانونو د خطر کمولو کې اغېزمن وي—که څه هم د انسان په کچه نوري څېړنې لازمي دي .

۴ .د هاضمې، د زړه او ميټابوليزم اغېزې

په لومړنيو کلينيکي ازموينو کې د زعفران استعمال د وينې فشار، وينه کې شکرې اندازه، او د کوليسټرول کچه په ښه کولو کې مثبت بدلونونه ښودلي دي، چې د متابوليک سنډروم او زړه روغتيا لپاره ګټور ګڼل کېږي .

۵ .د وزن مدیریت

ځیني څېړنې وړاندې کوي چې د زعفران استخراج کیدای شي د اشتها کنټرولولو او د بدن د مجموعي وزن کمولو سره مرسته وکړي—خو دا اغېزې د غذايي مقدار سره تړلې دي او ډېرې اوږدمهاله انساني څېړنې باید ترسره شي .

غذايي او دوديز استعمال

زعفران په نړیواله کچه د خوړو په پخولو کې د خوند، رنګ او خوشبو لوړولو لپاره کارول کېږي په ځانګړي توګه په منځني ختیځ، فارس، هسپانیا، هندوستان، او افریقا کې. د دې نبات ریشې نه یوازې غذا ته ځانګړی ذائق ورکوي، بلکې د غذايي دودونو برخه هم ګرځېدلې ده .

په دودیزو طبونو کې، زعفران د معدې درد، ټوخي، سردرد او بدن د تودوخې د تنظیم لپاره هم کارول شوی دی چې عصري څېړنې د ځینو طبیعي اغېزو ملاتړ کوي .

خوندي استعمال او خطرونه

که څه هم زعفران عموماً د خوړو په مقدار کې خوندي ګڼل کېږي، **لوړ مقدار یې**

(۵ ګرامه یا زیات) ممکن منفي اغېزې لکه د وینې فشار غیرمعمولي کمښت، سرخوږی، یا د معدې ستونزې رامنځته کړي .

د درملیزو استعمالونو لپاره خلک باید د صحي متخصص سره مشوره وکړي په ځانګړي ډول که کومه درملنه یې روانه وي، یا لاندې حالتونه لري (د حمل/شیدو دورې، د وینې د رقیقولو درمل).

نړیواله څېړنیزه څېړه

- د عصبي روغتیا لپاره ټولې څېړنې قوي ملاتړ نه لري، خو شواهد په *خفګان او اضطراب* کې د *مثبتو اغېزو* ښودلې دي .
- انټي‌اکسیدان او ضد-انفلېماتوري اغېزې یې په څو مطالعه شویو مطالعاتو کې تایید شوي، خو د انسان په کچه لویې **RCTs** (Randomized Controlled Trials) ته اړتیا شته .
- د زړه او میتابولیک اغېزو تحقیقات فعال دوام لري، خو لومړني شواهد یې مثبت تمایلات ښیي.

سپارښتنې

دلته د زعفرانو (*Crocus sativus*) په اړه ۲۰ مهمې سپارښتنې وړاندې کیږي چې د کرنې، ساتنې، استعمال او اقتصادي ارزښت له نظره ګټورې دي:

1. کروندګر باید د زعفرانو د کښت لپاره حاصلخېزه، ښه اوبه ایستونکې او نیمه شګلنه خاوره وکاروي .
2. د زعفرانو پیازونه باید له باوري او صحي سرچینو څخه واخیستل شي څو د ناروغیو خطر کم شي .
3. د زعفرانو د کښت مناسب وخت باید د اقلیم شرایطو ته په کتو وټاکل شي .
4. کروندګر باید د زعفرانو د پیازونو د کرلو پر مهال مناسب واټن مراعت کړي .
5. د اوبو لګولو مناسب مدیریت باید عملي شي څو د بوټو د خرابېدو مخه ونیول شي .
6. د زعفرانو د ګلونو راټولول باید سهار وختي ترسره شي څو کیفیت یې لوړ پاتې شي .
7. د زعفرانو د ګلونو د راټولو پر مهال باید د پاکوالي او حفظ الصحې اصول مراعت شي .
8. د زعفرانو د تارونو (stigmas) جلا کول باید په احتیاط او پاک چاپېریال کې ترسره شي .
9. د زعفرانو د وچولو بهیر باید د مناسبې تودوخې او هوا په شرایطو کې ترسره شي .
10. د زعفرانو ساتنه باید په وچ، یخ او له رڼا څخه لرې ځای کې وشي .
11. د زعفرانو د کیفیت ساتلو لپاره باید د بسته بندۍ معیاري طریقې وکارول شي .
12. دولتونه او اړوند اداري باید د زعفرانو د تولیدونکو ملاتړ وکړي .
13. د زعفرانو د کرنې په برخه کې باید د بزګرانو لپاره روزنیز پروګرامونه تنظیم شي .

14. د زعفرانو د تولید د زیاتوالي لپاره باید علمي څېړنې او نوې ټکنالوژۍ وکارول شي .
15. د زعفرانو د صادراتو د پراختیا لپاره باید نړیوال بازارونه وپېژندل شي .
16. د زعفرانو د تقلبي محصولاتو د مخنیوي لپاره باید د کیفیت کنټرول سیستم پیاوړی شي .
17. د زعفرانو د درملیزو ګټو په اړه باید لا ډېر علمي تحقیقات ترسره شي .
18. خلک باید د زعفرانو د استعمال پر مهال مناسب مقدار مراعت کړي .
19. د زعفرانو د کرنې پراختیا کولای شي د کلیوالو خلکو اقتصادي وضعیت ښه کړي .
20. د زعفرانو د کلتوري او اقتصادي ارزښت د ساتلو لپاره باید دا نبات د ملي شتمنۍ په توګه خوندي وساتل شي.

پایله

زعفران د نړۍ په کچه د یوې غذایي، درملیزې او کلتوري مصالحې په توګه مهم ارزښت لري .د خپل ځانګړي رنګ، خوند، او فعالو مرکباتو له امله نه یوازې د خوړو مصرف لپاره کارول کېږي بلکې د بشري روغتیا برخو کې هم مثبتې احتمالي اغېزې ښودل شوي دي.

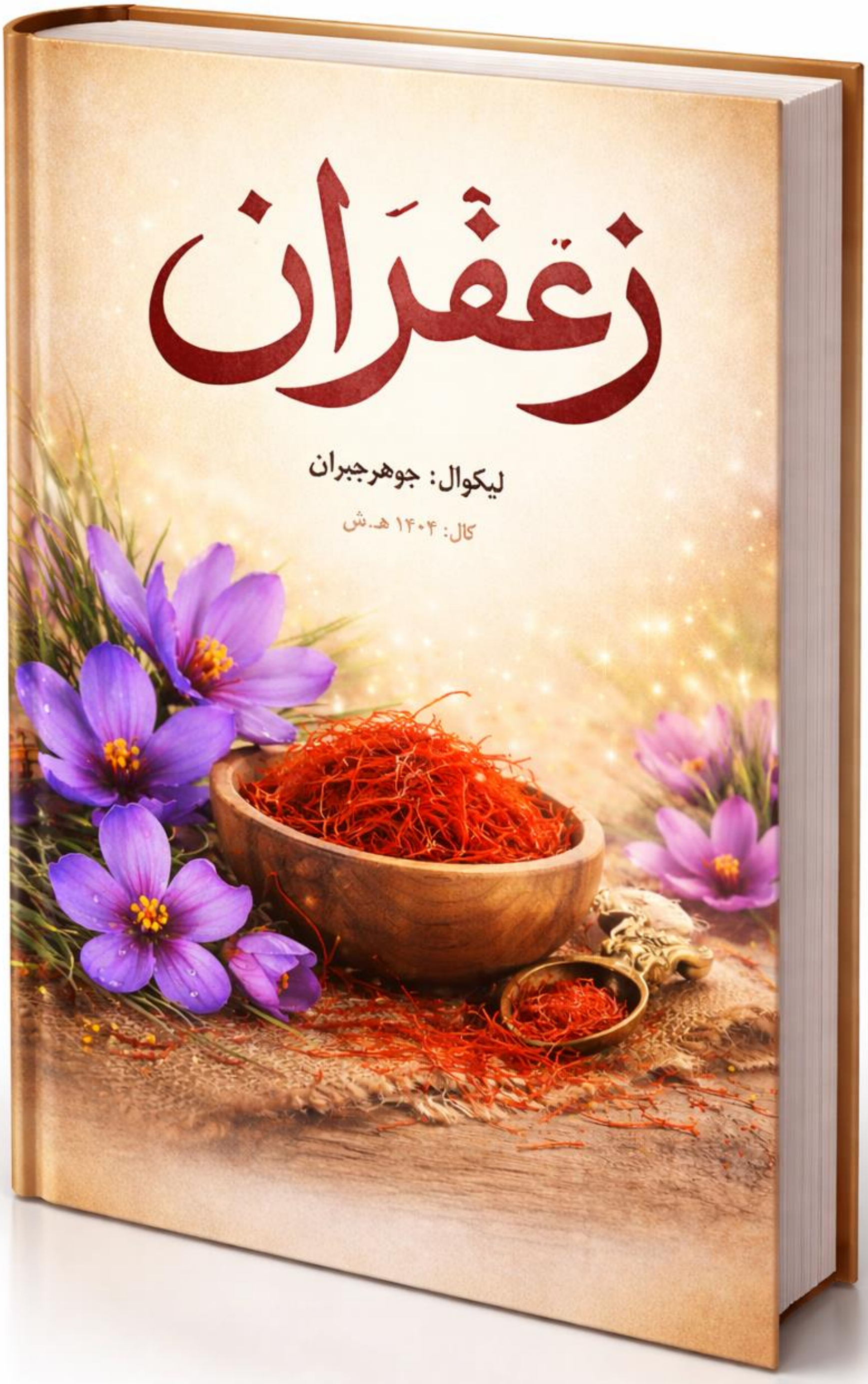
عصري څېړنې په ځانګړي توګه د**مزاج ښه کولو، انټي اکسیدان ساتنې، سترګو روغتیا، او د زړه د خطر فکتورونو مدیریت** اړوند شواهد وړاندې کړي، که څه هم د اوږدمهاله انساني ازمایښتونو لا ډېر ملاتړ ته اړتیا ده.

د زعفران استعمال باید د غذایي خوند لپاره په معیاري مقدار وي او د درملیزو استعمال لپاره باید د صحي متخصص لارښوونې په پام کې ونیول شي.

ماخذونه

1. Basker, D., & Negbi, M. (1983). Uses of saffron. *Economic Botany, 37*(2), 228–236.
2. Carmona, M., Zalacain, A., Sánchez, A. M., Novella, J. L., & Alonso, G. L. (2006). Crocetin esters, picrocrocin and safranal in saffron. *Food Chemistry, 97*(3), 545–550.
3. Abdullaev, F. I. (2002). Cancer chemopreventive and tumoricidal properties of saffron. *Experimental Biology and Medicine, 227*(1), 20–25.
4. Hosseinzadeh, H., & Nassiri-Asl, M. (2013). Avicenna's view on saffron and its pharmacological effects. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 16*(1), 1–15.
5. Melnyk, J. P., Wang, S., & Marcone, M. F. (2010). Chemical and biological properties of saffron. *Food Research International, 43*(8), 1981–1989.
6. Srivastava, R., Ahmed, H., Dixit, R. K., Dharamveer, & Saraf, S. A. (2010). Crocus sativus L.: A comprehensive review. *Pharmacognosy Reviews, 4*(8), 200–208.
7. Winterhalter, P., & Straubinger, M. (2000). Saffron—renewed interest in an ancient spice. *Food Reviews International, 16*(1), 39–59.
8. Fernández, J. A. (2004). Biology, biotechnology and biomedicine of saffron. *Recent Research Developments in Plant Science, 2*, 127–159.
9. Gresta, F., Lombardo, G. M., Siracusa, L., & Ruberto, G. (2008). Saffron, an alternative crop for sustainable agriculture. *Agronomy for Sustainable Development, 28*(1), 95–112.
10. Bolhassani, A., Khavari, A., & Bathaie, S. Z. (2014). Saffron and natural carotenoids. *Journal of Medicinal Plants Research, 8*(16), 678–684.
11. Bathaie, S. Z., & Mousavi, S. Z. (2010). New applications and mechanisms of action of saffron. *Fitoterapia, 81*(8), 1064–1076.
12. Rahaiee, S., Hashemi, M., Moini, S., & Razavi, S. H. (2015). Evaluation of antioxidant activities of saffron. *Food Science & Nutrition, 3*(5), 370–375.
13. Samarghandian, S., Borji, A., & Farahmand, S. K. (2013). Neuroprotective effects of saffron. *BioMed Research International*, Article ID 748093.
14. Pitsikas, N. (2015). The effects of Crocus sativus on memory and cognition. *Behavioural Brain Research, 285*, 256–263.

15. Ochiai, T., Soeda, S., Ohno, S., Tanaka, H., Shoyama, Y., & Shimeno, H. (2007). Crocin prevents neuronal cell death. *Life Sciences, 81*(6), 507–513.
16. Kanakis, C. D., Tarantilis, P. A., Polissiou, M. G., Diamantoglou, S., & Tajmir-Riahi, H. A. (2007). Interaction of saffron compounds with proteins. *Biochimica et Biophysica Acta, 1770*(10), 1469–1477.
17. Maggi, L., Carmona, M., del Campo, C. P., Kanakis, C. D., & Anastasaki, E. (2010). Worldwide market and cultivation of saffron. *Acta Horticulturae, 850*, 1–8.
18. ISO. (2011). *ISO 3632: Saffron (Crocus sativus L.) specifications*. International Organization for Standardization.
19. FAO. (2020). *Saffron production and market analysis*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
20. European Medicines Agency. (2012). *Assessment report on Crocus sativus L.* EMA Publications.


زعفران
لیکوال: جوهرجبران
کال: ۱۴۰۴ هـ.ش